



Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

Tunnesalapoliisien matkassa

Toiminnallinen tunnekasvatusmalli
varhaiskasvatukseen

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaaliala
Sosionomi
Sosiaalipedagoginen lapsi- ja
nuorisotyö
Opinnäytetyö
Kevät 2017
Rebekka Törrönen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomin koulutusohjelma

TÖRRÖNEN, REBEKKA:

Tunnesalapoliisien matkassa
Toiminnallinen tunnekasvatusmalli
varhaiskasvatukseen

Sosiaalipedagogisen lapsi – ja nuorisotyön suuntautumisvaihtoehdon
opinnäytetyö, 58 sivua, 23 liitesivua

Kevät 2017

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli varhaiskasvatukseen soveltuvan, toiminnallisen tunnekasvatusmallin suunnittelu ja toteutus toimeksiantajapäiväkodille. Mallissa huomioitiin lasten mielikuvitus ja toiminnallisuus. Opinnäytetyön tarkoituksena oli lasten tunnetaitojen kehittyminen. Tähän sisältyy tunteiden tunnistamisen, nimeämisen sekä käsittelyn oppimista. Myös empatia, toisen asemaan asettumisen taito, liittyy tiiviisti tunnetaitoihin.

Toimeksiantajana toimi lahtelainen päiväkotitoimi, ja luotua mallia kokeiltiin ryhmälle viisivuotiaita, jotka olivat hoidossa kyseisessä päiväkodissa. Tunnesalapoliisien matkassa -tunnekasvatusmalli koostui viidestä pienryhmälle ohjatusta toimintakerrasta. Toimintakerroilla lapset pääsivät tunnesalapoliisien rooliin, ja punaisena lankana toimintakerroilla toimivat eläinystäviltä saadut kirjeet. Jokaisella toimintakerralla käsiteltiin yhtä tunneparia yhden menetelmän avulla. Menetelminä toimivat liikunta, askartelu, musiikki sekä draama. Projektin tuotoksena syntyi ohjaajan opas tunnekasvatusmallin toteuttamiseen. Opas sisältää selkeät ohjeet toimintakertojen sisällöistä. Luotu tunnekasvatusmalli sai hyvää palautetta niin aikuisilta kuin lapsiltakin, ja valitut tunneparit ja menetelmät olivat ikäryhmälle sopivia.

Teoriaosuudessa määritellään aiheen kannalta merkitykselliset käsitteet. Näitä ovat tunteet ja tunnetaidot sekä empatian ja mentalisaation käsitteet. Lisäksi perehdytään tunnekasvatuksen sisältöön ja toteuttamiseen. Tunnekasvatuksen toteutuksessa aikuisella on tärkeä rooli tunteiden vastaanottajana ja peilaajana. Tunnekasvatuksen onnistunut toteuttaminen edellyttää myös avointa ja turvallista ilmapiiriä.

Asiasanat: tunnekasvatus, tunnetaidot, empatia, toiminnallisuus, varhaiskasvatus

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in social work

TÖRRÖNEN, REBEKKA: Adventure with the emotion
 detectives
 Functional emotional education
 pattern for early childhood education

Bachelor's Thesis in Social pedagogy for work with children and
young people, 58 pages, 23 pages of appendices

Spring 2017

ABSTRACT

The objective of the practice-based thesis was to create a pattern for emotional education which could be used in early childhood education. This pattern would pay attention to children's fantasy and active way of being. The aim of the thesis was also to improve children's emotional skills. That includes recognizing and giving names to feelings and also learning to handle different emotions. It also includes empathy.

The thesis was made in cooperation with a kindergarten in Lahti so the pattern was also tested at that kindergarten in a little group of five-year-old children. The pattern, called an adventure with the emotion detectives, consisted of five active lessons. The little group of children got to take the role of emotion detectives and the scheme was based on the children receiving letters from so-called animal friends. There was one pair of emotions to process for each lesson. The emotions were processed with different active methods, such as sports, handicrafts, music and drama. The product of this thesis was a guide with detailed instructions for these five lessons. The created pattern got good feedback from both adults and children. The method of using the pairs of emotions proved suitable for the target group.

The theory part defines all the relevant concepts. These are emotions, emotional skills, empathy and mentalization. The content and the implementation of emotional education are also discussed. The adults have an important role when implementing emotional education. They have to receive and reflect children's emotions. Successful emotional education also requires an open, warm and safe atmosphere.

Key words: emotional education, emotional skills, empathy, early childhood education

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	3
2.1	Tarkoitus ja tavoitteet	3
2.2	Tiedonhaku	3
3	TUNNETAIDOT	4
3.1	Tunteet	4
3.2	Mitä ovat tunnetaidot?	6
3.3	Empatia	8
3.4	Mentalisaatio	10
4	TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA	12
4.1	Mitä on tunnekasvatus?	12
4.2	Tunnekasvatuksen hyödyt	13
4.3	Tunnekasvatuksen toteuttaminen	14
4.4	Kasvattajan rooli tunnekasvatuksessa	16
4.5	Pienin askelin-ohjelma	17
5	KEHITTÄMÄNI TUNNEKASVATUSMALLIN KUVAUS	20
5.1	Tunnekasvatusta toiminnallisesti	20
5.2	Ilo ja kiukku	22
5.3	Pelko ja rohkeus	23
5.4	Kateus ja ylpeys	25
5.5	Suru ja myötätunto	26
5.6	Päätöskerta	27
6	TOTEUTUKSEN KUVAUS	29
6.1	Lähtökohdat	29
6.2	Ensimmäinen toimintakerta	30
6.3	Toinen toimintakerta	32
6.4	Kolmas toimintakerta	35
6.5	Neljäs toimintakerta	37
6.6	Viides toimintakerta	39
7	ARVIOINTI	42
7.1	Arvioinnin kohteet	42
7.2	Päiväkodin henkilökunnan palaute	43

7.3	Lasten palaute	44
7.4	Itsearviointi	44
7.4.1	Tunneilmasto	44
7.4.2	Osallistuminen	45
7.4.3	Toiminnan sopivuus kohderyhmälle	46
8	POHDINTA	48
8.1	Eettisyyden tarkastelu	48
8.2	Johtopäätökset	50
	LÄHTEET	54
	LIITTEET	59

1 JOHDANTO

Lapsen joutuessa tunnekuuhuun on hänelle usein luontaisinta välitön toimiminen leimahtavan tunteen mukaan eikä niinkään tunteesta puhuminen (Leinonen 2015). Toinen lapsi taas mieluiten kieltää tunteensa. Tunteen kieltäminen ei kuitenkaan poista tunnetta, ainoastaan muuttaa sen muotoa. (Pietiäinen 2013, 19.) Jotta lapsi voisi oppia näiden kahden ojan välttämistä, tarvitaan tunnekasvatusta.

Tunnekasvatusta käsittelevän opinnäytetyöni aihe sai alkunsa viimeisestä harjoittelustani lahtelaisessa päiväkodissa, jossa suunnittelin ja toteutin pienimuotoisen toiminnallisen kokonaisuuden aiheenani tunnekasvatus. Suunnitellessani kokonaisuuttani kiinnostus aiheeseen kasvoi ja paljon ideoita syntyi. Näin myös useissa lapsissa suuren tarpeen tunnetaitojen opetteluun. Suuressa päiväkotiryhmässä vaaditaan muun muassa itsehillintää, jakamista, toisen asemaan asettumista sekä tunteiden rakentavaa ilmaisua, joita voi oppia tunnekasvatuksen avulla. Minulla ei kuitenkaan sillä hetkellä ollut resursseja syventyä aiheeseen yhtä paljon kuin kiinnostusta olisi ollut. Ohjaajani päiväkodin puolelta innostui tuokioistani sekä aiheistani ja ehdotti sen laajentamista opinnäytetyöksi. Kun opinnäytetyön teko tuli syksyllä 2016 ajankohtaiseksi, otin yhteyttä päiväkotiin, ja näin toimeksiantosopimus syntyi. Aloin suunnitella toiminnallista opinnäytetyötäni, jossa tehtävänäni on luoda toiminnallinen varhaiskasvatukseen sopiva tunnekasvatusmalli ja kokeilla sitä toimeksiantajapäiväkodissa ryhmälle viisivuotiaita.

Työni siis koostuu toiminnallisesta osiosta sekä kirjallisesta raportista. Toiminnalliseen osioon kuuluu viiden toimintakerran kokonaisuuden kehittäminen sekä tuotoksena päiväkodin käyttöön tarkoitettu ohjaajan opas (Liite 1), jossa on selkeät ohjeet tunnekasvatusmallini toteuttamiseen. Kirjallinen raporttini koostuu teoriaosuudesta sekä toiminnan kuvailusta ja arvioinnista. Teoriaosuudessa avaan tunteiden, tunnetaitojen, empatian ja mentalisaation käsitteitä. Lisäksi käsittelen tunnekasvatusta varhaiskasvatuksessa. Selvitän, mitä tunnekasvatus on, mitä siihen sisältyy ja kuinka sitä käytännössä toteutetaan. Tutkin myös

aikuisen roolia tunnekasvattajana. Lisäksi esittelen aiempaa tutkimustietona varhaiskasvatukseen tarkoitettua Pienin Askelin -tunnekasvatusmallia.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on lasten tunnetaitojen kehittäminen varhaiskasvatuksessa. Tunnetaidoilla tarkoitetaan tässä yhteydessä tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja hallintaa sekä kykyä asettua toisen asemaan, empatiakykyä. Tunteiden hallinta ja tasapaino edesauttavat sosiaalista kanssakäymistä, jolloin uuden oppiminen on helpompaa ja vuorovaikutus toisten kanssa on mielekästä ja nautinnollista (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013b).

Työn tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa varhaiskasvatukseen sopiva, toiminnallinen tunnekasvatusmalli, jossa huomioidaan lasten mielikuviutus ja toiminnallisuus, sekä tuottaa konkreettinen ohjaajan opas päiväkodin käyttöön.

2.2 Tiedonhaku

Tietoa on haettu pääasiassa Masto Finnan kautta. Kirjallisuutta löytyi runsaasti sitä kautta. Englanninkielisiä artikkeleita on haettu EBSCO, Academic Search Elite -tietokannasta ja kotimaisia artikkeleita Arto-tietokannasta. Sieltä löytyi muun muassa Psykologian julkaisuja. Käytin myös Google Scholaria artikkeleiden etsimiseen.

Hakusanoina tiedonhaussa käytin tunne, tunteet, tunneäly, tunnetaidot, tunnekasvatus, varhaiskasvatus, mentalisaatio ja empatia.

Englanninkielisinä hakusanoina käytin emotional skills, emotional intelligence, mentalization, empathy, emotional education sekä early childhood education.

3 TUNNETAIDOT

3.1 Tunteet

Tunteet ovat henkilökohtaisia kokemustiloja, joiden tehtävänä on ihmisen ohjaaminen ja motivoiminen elämässä. Tunteet syntyvät usein vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. (Suomen Mielenterveysseura 2017, 89.) Tunnetta voidaan siis kuvata ihmisen sisäisenä kokemuksena, mutta samalla se on myös kehollinen tuntemus (Pietiäinen 2013, 30).

Tunteet ovat hyvin moniulotteisia, minkä takia tutkijoilla on hyvin erilaisia käsityksiä niiden olemuksesta ja luokittelusta. Niitä voidaan toisaalta pitää vain hetkellisinä, fysiologisina, aivoissa ja hermostossa tapahtuvina muutoksina tai toisaalta, hyvin henkilökohtaisina, mielessä ja ajatuksissa olevina psykologisina kokemuksina, jotka voivat myös olla pitkäkestoisia. (Puolimatka 2011, 325-327.) Goleman (1997) lukee tunteiksi hyvin laajasti kaikenlaiset elämykselliset mielenliikkeet niihin liittyvine ajatuksineen, erilaiset biologiset ja psykologiset tilat sekä toiminnan yllykkeet (Goleman 1997, 341).

Tunteista voidaan erottaa tietyt perustunteet. Ne ovat tutkimusten mukaan myös tunteita, joita ilmaistaan samalla tavalla ja jotka voidaan tunnistaa kasvojen ilmeistä ympäri maailmaa, kulttuurista riippumatta. Tutkijat eivät kuitenkaan ole yksimielisiä niiden lukumäärästä eivätkä siitä, mitä tunteita luetaan tähän joukkoon. Niiden joukkoon on ehdotettu esimerkiksi mielihyvän, pelon, vihan, inhon, surun ja hämmästyksen tunteita. (Myllyviita 2016, 22.) Toiset taas ehdottavat listaan vihan, surun, pelon, nautinnon, rakkauden, yllätyksen, inhon ja häpeän tunteita. Vaikka käsityksiä on useita, on kyse joka tapauksessa pienestä joukosta ydintunteita, joihin kaikki muut tunteet pohjimmiltaan perustuvat. Perustunteet ovat siis ikään kuin taiteessa kolme pääväriä, joista kaikki muut värit voidaan sekoittaa. Perustunteiden sekoittuessa syntyy siis lukuisia tunteita, joista kaikille ei ole edes nimeä. (Goleman 1997, 341.)

Tunteet voidaan kestoaltaan jakaa hetkellisiin tunteisiin, eli emootioihin, ja mielialoihin. Emootioilla tarkoitetaan perustunteita, kuten iloa, vihaa, pelkoa, surua, hämmästyä sekä näiden alatyyppejä ja sekoituksia. Emootiot tunnetaan yleensä tässä hetkessä, ja niillä on jokin kohde. Mielialat taas ovat pidempikestoisia tunnetiloja, joilla ei välttämättä ole selkeää kohdetta. Niitä ovat esimerkiksi surumielisyys ja tyytyväisyys. (Kerola, Kujanpää & Kallio 2013a.)

Emootioiden ja mielialojen lisäksi tunteisiin voidaan lukea myös affektiivisiksi luonteenpiirteiksi sekä tunteenomaisiksi asenteiksi kutsutut tunteet. Affektiivisia luonteenpiirteitä voivat olla esimerkiksi kateellisuus tai ujous. Ne ovat pikemminkin taipumuksia tiettyjen tunteiden tuntemiseen. Tunteenomainen asenne taas voi olla esimerkiksi rakkaus puolisoon tai omia lapsia kohtaan. Tunteella on siis tietty kohde, ja se on pysyvä, mutta siihen ei välttämättä liity jatkuvia, fyysisiä tuntemuksia. (Puolimatka 2011, 328.) Näitä tunteita kutsutaan myös sosiaalisiksi tunteiksi ja samaan joukkoon kuuluvat myös esimerkiksi häpeän ja velvollisuuden tunteet. (Kerola ym. 2013a.)

Tunteisiin liittyy kuitenkin aina vahvasti myös toiminta. Tunteiden alkuperäinen tehtävä onkin saada ihminen toimimaan. (Goleman 1997, 22.) Tunteet ovat signaaleja, jotka vaikuttavat ihmisen vireystilaan ja aiheuttavat fysiologisia muutoksia. Ne ovat evoluution tuloksena kehittyneet viestintuojiksi ja toimintaohjeiksi ja ovatkin alun perin olleet välttämättömiä selviytymisen ja eloonjäämisen kannalta. Jokaisella tunteella on oma paikkansa aivoissa, joissa tunteita prosessoidaan. Koettu aistihavainto luo jonkinlaisen tunteen, joka puolestaan saa aivoissa aikaan esimerkiksi fyysisen stressireaktion, jolloin ihminen, adrenaliinin vaikutuksesta, saa voimia tilanteessa selviytymiseen. (Sjöroos 2010, 43.)

Tunteet kertovat ihmiselle, kuinka toimia eri tilanteissa ja suojelevat näin ihmistä fyysisiltä ja psyykkisiltä haitoilta ja toisaalta ajavat ihmistä mielihyvää tuottavaan toimintaan. Pelko saa ihmisen välttämään vaaroja ja suuttumus taas hyökkäämään tai puolustautumaan. Tunteet tukevat myös ihmisen oppimista ja muistamista ja toimivat myös tärkeinä motivaation

lähteinä tehtävien suorittamisessa. Ilman tunteita toimiminen ja päätösten teko olisi hyvin vaikeaa, sillä ihminen ei tietäisi, minkä asioiden kanssa kannattaa olla tekemisissä ja minkä puolestaan ei. (Webber 2016, 45, Sjöroos 2010, 42.)

3.2 Mitä ovat tunnetaidot?

Jalovaaran (2006) mukaan tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä käsitellä ongelmia ja aggressioita, hillitä ja hallita hetken mielialjohteita sekä sietää turhaumia. Myös erilaisten ihmisten aito kohtaaminen ja suvaitseminen voidaan luokitella tunnetaidoiksi. Lapsen kohdalla tunnetaidolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi kykyä kaverin kanssa leikkimiseen tai omien mielihalujen hillitsemistä tietyn päämäärän hyväksi. (Jalovaara 2006, 96.) Kirves ja Stoor-Grenner (2010, 24) taas käyttävät termiä emotionaaliset taidot ja tarkoittavat näillä omien tunteiden ymmärtämistä ja huomaamista sekä taitoa tulkita toisen tunteita.

Goleman (1997) toi 90-luvulla tunneäly-käsitteen parrasvaloihin. Hän kuvaa sitä muun muassa mielihalujen hillitsemisenä, itsensä motivointina vaikeuksien edessä, omien mielentilojen hallintana sekä empatiana ja toivona. (Goleman 1997, 55.) Peltonen, Kullberg-Piilola ja Kullberg-Turtiainen (2002, 5) kritisoivat hieman tunneäly-käsitteen käyttöä kasvatusalalla, sillä heidän mielestään tunteista pitää pystyä puhumaan ja niitä pitää pystyä opettamaan myös ilman kaiken pyhittävää äly-sanaa. Peltonen ja Kullberg-Piilola (2005) puhuvat puhtaasti tunnetaidoista ja tarkoittavat niillä taitoja, jotka kuuluvat osana sosiaaliseen käyttäytymiseemme. He eivät halua määritellä tunnetaitoja liian tarkasti, sillä heidän mukaansa ne ovat osa jokaisen persoonallisuutta, ja jokainen määrittelee itse, kuinka haluaa niitä käyttää. Tunnetaiturilla he kuvaavat ihmistä, joka kykenee välittämään tunteitaan ja viestejään toiselle puheen lisäksi myös ilmeillä, eleillä, kosketuksella, teoilla ja tekemättä jättämisellä. He lukevat myös empatian osaksi tunnetaitoja. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 16.)

Salovey ja Mayer (2008) käyttävät myös tunneälyn käsitettä ja jakavat sen neljään osa-alueeseen. Heidän mukaansa siihen kuuluu ensiksikin tunteiden tunnistamista ja ilmaisua, tunteiden käyttämistä ajattelun tukena, tunneinformaation analysointia sekä ymmärtämistä ja neljäntenä vielä tunteiden säätelyä. Tunteiden tunnistaminen tarkoittaa alkeellisimmillaan mielihyvän ja mielihyvän erottamista. Sen kehittyneempi muoto on erilaisten tunnesävyjen tunnistaminen ja niiden sanallinen ilmaisu. Tähän sisältyy omien tunteiden lisäksi myös toisten ihmisten tunteiden tunnistamista. Kehittyneimmässä muodossaan tämä tarkoittaa ihmisen kykyä lukea toisten haluja ja aikeita ja vielä toimia niiden mukaisesti. (Puolimatka 2011, 313-314.)

Saloveyn ja Mayerin (2008) mukaan tunteiden käyttäminen ajattelun tukena tarkoittaa ihmisen omien tunnetilojen hyödyntämistä ongelmanratkaisussa. Ollessaan onnellisten tunteiden vallassa tunneälykäs ihminen osaa suunnata ajatuksensa luovuutta vaativiin tehtäviin, joissa onnellisista tunnetiloista on hyötyä. Kokiessaan taas surullisia mielialoja ihminen osaa puolestaan hyödyntää tunteensa ratkaisemalla ongelmia, jotka vaativat yksityiskohtiin keskittymistä. Nämä tehtävät luonnistuvat paremmin ihmisen kokiessa surullisia mielialoja, jolloin ajattelu on hitaampaa ja harkitsevampaa. (Puolimatka 2011, 314-315.)

Tunneinformaation analysointi ja ymmärtäminen tarkoittavat omien tunteiden ja niiden alkuperien rehellistä selittämistä. Tunneälykkäällä ihmisellä on kyky tutkia, miksi ja millaisissa tilanteissa jokin tunne aktivoituu itsessä. Ihminen ymmärtää tällöin tunteiden siirtoilmiön esimerkiksi kahdessa toisiaan muistuttavassa tilanteessa. Hän saattaa huomata kokevansa esimerkiksi kielteisiä tunteita aikaisempien kokemusten perusteella. Tunneälykäs ihminen kykenee siis selittämään ja työstämään tunnekäyttäytymistään. Tämän johdosta ihminen kykenee myös tunteiden säätelyyn, jolla tarkoitetaan, että ihminen kykenee käyttämään tunteitaan omien tavoitteidensa ja päämääriensä hyväksi. Ihmisen tiedostaessa tunteidensa alkuperät, hän osaa hakeutua toimintoihin, jotka edesauttavat myönteisten tunteiden ilmenemistä. Lisäksi

ihminen kykenee käsittelemään kielteisiä tunteitaan ja mahdollisia traumaattisia kokemuksia, joista nämä saattavat olla lähtöisin. (Isokorpi 2004, 20- 21.)

Tunnetaitoihin kuuluu siis tunteiden käsittelyä eri tavoin, kuten niiden ilmaisemista, hillitsemistä ja hallintaa. Lisäksi kaikissa määritelmässä tuodaan esiin myös vuorovaikutuksellinen puoli. Empatia ja toisen tunteiden tulkitseminen ovat siis myös osa tunnetaitoja, kuten myös omien tunteiden välittäminen toiselle.

3.3 Empatia

Empatia tarkoittaa yksinkertaisimmillaan toisen asemaan asettumisen kykyä. Tällöin tietää tai ainakin kykenee kuvittelemaan, miltä toisesta tuntuu. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71.) Lamarquen (2009) mukaan empatia on sen tietämistä tai kuvittelua, millaista on olla toinen. Keen (2007) taas luonnehtii empatiaa tuntemiseksi niin kuin vastapuoli tuntee. Binmore (1994) osaltaan kuvailee empatiaa prosessiksi, jossa ihminen kuvittelee itsensä toisen asemaan ja näkee asiat toisen näkökulmasta. (Haaparanta 2016, 265.) Golemanin (2011, 60) mukaan empatia on toisen ihmisen ajatusten ja tunteiden aistimista ilman sanoja.

Monet tutkijat, kuten Stein, jo 1800- 1900 -lukujen vaihteessa erottivat empatiasta sympatian käsitteen. Steinin mukaan empatia on tietoa toisen tunteista. Tällöin ihminen siis on tietoinen siitä, että toisella on tunteita, mutta ei itse koe samanaikaisesti näitä tunteita. Sympatialla taas Stein tarkoittaa vastaavien tunteiden tuntemista sekä tunteiden jakamista, esimerkiksi kokea ilon tunteita, kun toinen iloitsee tai surua toisen surussa. Myös Keen (2007) käyttää empatian lisäksi sympatian käsitettä ja tarkoittaa tällä toisen tunnetta tukevaa tunnetta, kuten sääliä. (Haaparanta 2016, 266.) Kuitenkin esimerkiksi Jalovaaran (2006) mukaan empatia tarkoittaa toisen mielentilaan eläytymistä ja perustuu itse asiassa tunteen tarttumiseen. (Jalovaara 2006, 27.) Empatian käsitteeseen sisällytetään siis usein myös sympatian määritelmä.

Empatialla on monenlaisia ulottuvuuksia, ja se voidaan jakaa kolmeen osaan: kognitiiviseen ja henkiseen empatiaan sekä empaattiseen huoleen. Kognitiivisella empatialla tarkoitetaan tiedollista empatiaa: toisen näkemysten tietämistä, sekä sanattomien normien älyämistä. Henkisellä empatialla taas tarkoitetaan empatiaa, johon nivoutuu sympatiaa. Tällöin ihminen kokee myötätuntoa toista kohtaan ja aistii toisen tavan reagoida. Empaattinen huoli taas tarkoittaa toisen avun tarpeen huomaamista sekä myös konkreettista avun antamista. (Goleman 2011, 60-61.)

Itsetuntemus on empatian perusta. Mitä taitavampia olemme ymmärtämään omia tunteitamme, sitä paremmin osaamme myös lukea muiden tunnetiloja. Koska tunteita yleensä ilmaistaan sanattomalla viestinnällä, on niitä havainnoidessa osattava lukea muunlaisia viestintätapoja. Näitä ovat esimerkiksi vastapuolen eleet, ilmeet, kehon asennot ja äänenpainot. (Goleman 1995, 127.) Neitola (2011, 37) korostaa näiden lisäksi, että on osattava yhdistää toisiinsa eri ilmeet ja tunnetilat sekä huomioida tilanneyhteys. Toisen tunteiden tunnistaminen on siis taitolaji, jonka opettelussa on ensisijaisesti opittava tuntemaan itseään ja omia tunnetilojaan.

Lapsi saa vanhemmaltaan esimerkin empatiaan jo vauvaiässä varhaisen kiintymyssuhteen myötä vanhemman rauhoittellessa lasta ja täyttäessä tämän tarpeita. Kuitenkin jokaisella lapsella kyky empatiaan kehittyy omassa tahdissaan, eikä aikuisen auta syyttää tai painostaa lasta empaattiseksi. Eritasoisesta kehityksestä huolimatta toisen ihmisen asemaan asettumista voi ryhtyä harjoittelemaan lapsen kanssa jo leikkiväessä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 71, 76.) Cacciatoren (2007, 18) mukaan lapsen kyky empatiaan kehittyy tunteiden opettamisen kautta. Neitolan (2011) mukaan lapsen taidot tunteiden ymmärtämisessä kehittyvät iän myötä ja lapsi alkaa myös vähitellen ymmärtää tunteiden vaikutuksen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Jos lapsi on oppinut tulkitsemaan toisen tunteita, hän myös kykenee vastaamaan sopivilla tavoilla toisten tunteisiin. (Neitola 2011, 37.)

Empatian merkitys vuorovaikutuksessa on ratkaisevaa. Jos ihminen ei kykene tunnistamaan toisen ihmisen tunteita, on hänen mahdotonta olla aidossa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Tunteita ei nimittäin voi kyetä tunnistamaan ainoastaan loogisen päättelyn avulla. (Jalovaara 2006, 38.)

3.4 Mentalisaatio

Mentalisaatio-käsite on ollut käytössä jo pitkään, mutta se tuotiin taas pinnalle ja sen teoriaa lähdettiin kehittämään lisää 90-luvulla. Fonagy (1991) piti sitä aluksi vain kykynä pohtia omien ja toisten tietoisia ja tiedostamattomia ajatuksia ja tunteita. Sittemmin hän liitti siihen myös käyttäytymisen tulkitsemisen olettaen, että kaiken toiminnan takana on jokin tunne, motiivi tai tavoite. (Kalland 2014, 28.) Batemanin ja Fonagyn (2006) mukaan mentalisaatiokyky on lyhyesti mielentilojen huomioimista etenkin selitettäessä omaa tai toisen käyttäytymistä. Mentalisaatiokykyä voi myös pitää empatian lähisukulaisena. (Miettinen 2015, 233.)

Pajulon, Salon ja Pyykkösen (2015) mukaan mentalisaatio on empatiaa laajempi käsite. Heidän mukaansa empatian avulla tunnistetaan toisen ihmisen tunnetiloja, samaistutaan ja reagoidaan niihin, kun taas mentalisaatioon kuuluu empatian lisäksi myös tunteiden säätely. Lisäksi mentalisaatiokykyä käytetään tunnetilojen lisäksi myös muun muassa tarkoitusperien sekä toiveiden tunnistamiseen. (Pajulo ym. 2015, 1051) Mentalisaatio on myös omien ajatusten pohtimista ja kyseenalaistamista, pyrkimystä tavoittaa toisen tunteita ja tarpeita sekä samalla kykyä arvostaa toisen tunteita ja ajatuksia. (Kalland 2014, 28.)

Mentalisaatiokyky vaihtelee hyvin paljon ihmisten välillä ja samalla ihmiselläkin eri tilanteissa. Siihen voivat vaikuttaa esimerkiksi vireystila, kiihtynyt tunnetila, mielen ylikuormittuminen tai henkilökokemiat. Puutteellinen mentalisaatiokyky ilmenee taipumuksena tulkita väärin toisten ajatuksia ja motiiveja. Siitä on haittaa ihmissuhteissa, ja pitkittyessään se voi johtaa vakaviin sosiaalisiin ongelmiin. (Kalland 2014, 34.) Ihminen, jolla on puutteellinen mentalisaatiokyky, ei siis kykene

ilmaisemaan itseään eikä varsinkaan käsittämään pintaa syvemmältä toisten viestejä (Miettinen 2015, 232).

Ihmisen mentalisaatiokyvyn perustana ovat varhaiset vuorovaikutuskokemukset sekä hermostolliset ominaisuudet. Ihmisellä on nimittäin peilisoluja, joiden ansiosta mentalisaatiokyky voi kehittyä. Ne ovat hermosoluja, jotka aktivoituvat aivoissa sekä ihmisen itse tehdessä jonkin liikkeen, sekä ihmisen nähdessä toisen tekevän vastaavan liikkeen. Tätä kautta ihminen siis kykenee asettumaan toisen asemaan ja sitä kautta pohtimaan ja arvioimaan myös toisen ajatuksia, tunteita sekä toiminnan tarkoitusperiä. (Puura & Mäntymaa 2014, 59.)

Kyky mentalisaatioon alkaa kehittyä jo varhaisessa kiintymyssuhteessa aikuisen hoivatessa vauvaa ja reflektoidessa tämän mielentiloja. Vähitellen myös vauva alkaa mieltää oman mielensä äidistä erilliseksi. (Miettinen 2015, 232.) Mentalisaatiokyky kehittyy lapsuudessa asteittain, ja kaikki normaalisti kehittyneet lapset käyvät lävitse samat vaiheet. Seitsemän ensimmäisen ikävuoden aikana lapsi oppii olevansa erillinen ihminen, joka erottaa sisäiset kokemuksensa ulkoisesta todellisuudesta. Lapsi esimerkiksi oppii, että ollessaan itse vihainen, ei se tarkoita, että kaikki muut ympärilläkin olisivat vihaisia. (Puura & Mäntymaa 2014, 60-61.)

Jotta lapsen mentalisaatiokyky voisi kehittyä, on lapsen opeteltava perusmielentilojen, kuten ajatusten, tunteiden, halujen ja uskomusten tunnistamista ja nimeämistä. Lapsen tulee myös saada kokea omat rajansa ja erillisyytensä. Tätä lapsi oppii, kun aikuinen tunnistaa ja nimeää osuvasti lapsen tunnetiloja ja osoittaa, että hänen ja lapsen tunnetilat ovat erillisiä. (Suviala 2011, 266.)

4 TUNNEKASVATUS VARHAISKASVATUKSESSA

4.1 Mitä on tunnekasvatus?

Viime vuosina kouluissa ja varhaiskasvatuksessa on toteutettu tunnekasvatusta, jolla on ollut positiivisia vaikutuksia lapsiin sekä heidän sosiaalisiin suhteisiinsa. Tämä heijastuu myös myönteisesti koulumenestykseen, työuran kehittymiseen sekä terveyteen aikuisiässä. (Paajala 2015, 17.) Mitä tämä toiminta, joka on saanut osakseen paljon huomiota viimeisen kymmenen vuoden aikana, sitten sisältää?

Tunnekasvatuksessa opitaan eri menetelmien avulla muun muassa hankkimaan tietoja ja taitoja tunteiden ymmärtämiseen ja käsittelyyn, tuntemaan ja osoittamaan empatiaa muita kohtaan, sekä luomaan ja ylläpitämään myönteisiä ihmissuhteita. Näitä taitoja voidaan opettaa, sekä mitata. Useiden tutkimusten mukaan opiskelijat, jotka ovat oppineet kyseisiä taitoja, menestyvät paremmin sekä koulussa, että elämässä yleensä. (CASEL 2013, 6.)

Tunnekasvatuksen tarkoituksena on lapsen tunne-elämän tukeminen niin, että hän saavutettujen tunnetaitojensa avulla voisi selvitä elämän tilanteissa tunteidensa kanssa. Tunnekasvatuksessa siis valmennetaan lasta kohtaamaan elämän negatiivisia ja positiivisia haasteita. Sen kautta lapsille voidaan opettaa vaihtoehtoisia toimintakeinoja. (Sistonen 2008, 29-30.) Tunnetaitojen opiskelun päämääränä on myös empatia sekä sujuvuus sosiaalisissa suhteissa. (Kerola ym. 2013b.)

Teoreetikoilla on erilaisia näkemyksiä, voiko kasvatuksella ylipäättään vaikuttaa tunteisiin. Useimmat ovat kuitenkin sitä mieltä, että kasvattamalla voidaan vaikuttaa tunteiden tiedostamiseen sekä ilmaisuun.

Tunnekasvatuksen tarkoituksena on myös valmentaa ihmistä arvioimaan tunteitaan, jotta hän kykenisi löytämään elämää rakentavia tunteita, oppisi toimimaan niiden pohjalta sekä vahvistaisi elämässään niiden vaikutusta. (Puolimatka 2011, 42.)

4.2 Tunnekasvatuksen hyödyt

Tunnekasvatuksessa ollaan tekemisissä hyvin merkityksellisten taitojen kanssa. Ihmisen on opittava säätelemään käyttäytymistään ja tunneilmaisujaan sekä tulemaan toimeen omien tunteidensa kanssa. Nämä taidot ovat ihmisen kehityksen ja kasvun perusta, ja ilman näitä taitoja elämän haasteista selviytyminen ja osallistuvaksi kansalaiseksi tuleminen on lähes mahdotonta. Tunnekasvatus siis tukee näiden taitojen kehittymistä. (Kerola ym. 2013b.)

Tunnekasvatuksessa tutustutaan omiin tunteisiin ja opitaan käsittelemään niitä, mikä taas ehkäisee käsittelemättömien tunteiden kasaantumista. Jalovaaran (2006, 27) mukaan useiden mielenterveysongelmien, kuten masennuksen taustalla on usein tunteita, joita on tukahdutettu ja jätetty käsittelemättä. Käsittelemättömät tunteet voivat lisäksi johtaa häiriökäyttäytymiseen. Häiritsevästi käyttäytyviltä lapsilta on usein todettu puuttuvan taito kuvata tunnekokemuksiaan sanallisesti, minkä takia tunne on jäänyt käsittelemättä. (Neitola 2011, 38.) Vastaavasti, Kannisen ja Sigfridsin (2012, 83.) mukaan häiriökäyttäytymisen on todettu vähenevän lapsen kehittyessä kielteisten tunteiden käsittelyssä.

Toisaalta häiritsevästi käyttäytyvien lasten lisäksi, Jalovaaran (2006) mukaan, tunnekasvatuksesta hyötyvät paljon myös ujoimmat ja arimmat lapset. Tunnetaitojen harjoittelu positiivisessa hengessä auttaa heitä nimittäin itseilmaisussa ja vuorovaikutussuhteissa muiden lasten kanssa. (Jalovaara 2006, 27.) Tunnetaidot vaikuttavat siis hyvin laajasti monilla eri alueilla. Vahvat tunnetaidot kehittävät erityisesti sosiaalisia taitoja, kuten auttamisentaitoa, kykyä jakaa omastaan sekä kykyä ottaa puheeksi tunne-elämän pulmia. Nämä taas osaltaan vaikuttavat muun muassa koulumenestykseen, suosittuna tai epäsuosittuna olemiseen, sekä suhtautumiseen yhteiskuntaa ja vanhempia kohtaan. (Kerola ym. 2013b.)

Tunnetaidot ovat siis, sosiaalisten taitojen lisäksi, välttämättömiä, jotta lapsista saataisiin menestyviä koululaisia, kansalaisia ja työntekijöitä. Jatkuvan, muuhun opetustoimintaan sisällytetyn tunnekasvatuksen on

tutkittu myös vaikuttavan merkittävästi monenlaisen riskikäyttäytymisen, kuten huumeiden käytön, väkivallan, kiusaamisen ja syrjäytymisen, vähenemiseen. (CASEL 2013, 9.)

4.3 Tunnekasvatuksen toteuttaminen

Tunnekasvatusta toteutettaessa on lähtökohtana oltava tietoisuus tunne-elämän luonteesta. Tunteiden tulemistä ei voi estää, vaikka niiden ilmaisuun voikin vaikuttaa. (Puolimatka 2011, 45.) Siispä, kaikenlaisia tunteita, niin positiivisia kuin negatiivisiakin, on opittava hyväksymään, tunnistamaan ja näyttämään. Jos tunteet jaotellaan vahvasti myönteisiin ja kielteisiin tunteisiin, saattaa lapsi saada käsityksen, että vain myönteiset tunteet ovat sallittuja. Tällöin hän ei opi hyväksymään kielteisiä tunteitaan, mistä taas voi aiheutua lapselle paljon ahdistusta, syyllisyyttä ja patoutuneita tunteita. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12, 32.) Jos tunteita kielletään jatkuvasti, ne saattavat tulla ulos arvaamattomasti, esimerkiksi katkeruuden, masennuksen tai aggression muodossa. Kun taas kaikki tunteet hyväksytään, voidaan alkaa opetella keinoja niiden käsittelyyn. (Cacciatore 2007, 23.) Kaikkien tunteiden hyväksyminen ei kuitenkaan tarkoita, että kaikki toiminta niiden varjolla olisi hyväksyttyä. Elämässä on paljon tilanteita, joissa tunteita on osattava hallita sekä myös hillitä. Lapsen onkin tärkeää oppia, että pelkkä tunne ei vahingoita ketään, mutta teko sen sijaan voi vahingoittaa. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 12, 33.)

Ennen kuin lapsi voi oppia tunteiden hallintaa on hänen, tunteiden hyväksymisen lisäksi, opeteltava myös omien tunteidensa tunnistamista ja nimeämistä (Cacciatoren 2007, 16). Tunteet kuuluvat ihmisen herkälle, henkilökohtaiselle alueelle, joten niiden tunnistamista ja nimeämistä on hyvä aluksi opetella epäsuorin tavoin. Esimerkiksi sadut ja laulut ovat tähän toimiva tapa, jolloin tunteiden käsittely on hellävaraisempaa kuin suora asian puheeksiotto ja lapsen toiminnan oikaisu. (Vienola 2016, 168.) Lapsi voi siis esimerkiksi nimetä rooli- tai satuhahmon tunteita ennen kuin nimeää omiaan.

Kielteisten tunteiden lisäksi tunnekasvatuksessa voidaan myös opettaa myönteisten tunteiden tunnistamista. Samalla opitaan myös tunnistamaan myönteisiä tunteita edistäviä tekijöitä. Tunneälykäs ihminen osaakin hakeutua toimintoihin, jotka edesauttavat myönteisten tunteiden ilmenemistä. Esimerkiksi liikuntaa harrastava saattaa tietää liikunnan positiiviset vaikutukset tunnetilaansa, ja tämän takia lähtee liikkumaan. (Puolimatka 2011, 315.)

Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen kautta lapsi oppii vähitellen tunteiden ilmaisua, säätelyä ja hallintaa. Tunteiden säätelyllä tarkoitetaan, että tunnetiloja käsitellään tavalla, joka auttaa säilyttämään ihmisen toimintakyvyn mahdollisimman hyvänä läpi koko tilanteen. Tunteiden ilmaisun vastakohtana ei kuitenkaan tule pitää tunteiden tukahduttamista, vaan pikemminkin tunteiden rakentavaa käsittelyä ilman tarpeetonta aggressiota. (Paajala 2015, 15-16.) Positiivinen tunteiden ilmaisu auttaa lasta myös sosiaalisissa suhteissa. Lapsilla, jotka ilmaisevat itseään negatiivisesti, on todettu olevan haasteita ystävyyssuhteiden luomisessa vertaisryhmässä. (Paajala 2015, 15.)

Uudessa Varhaiskasvatuksen perusteet-luonnoksessa (2016) tunnekasvatus on myös vahvasti mukana. Sen mukaan lasten kanssa tulee harjoitella toisen asemaan asettumista, ja lapsia tulee kannustaa myötätuntoiseen käyttäytymiseen. Lisäksi suunnitelmassa mainitaan, että lapsille tulee opettaa tunteiden havaitsemista, tiedostamista ja nimeämistä. Tunnetaitoja tulisi suunnitelman mukaan päivähoidossa harjoitella jokapäiväisissä tilanteissa, mutta myös suunnitellussa toiminnassa, esimerkiksi taiteellisen ilmaisun, leikin ja draaman avulla. (Opetushallitus 2016, 16-17.)

Suunniteltuun tunnekasvatustoimintaan ei ole yhtä oikeaa toteuttamistapaa. Siinä voidaan hyödyntää esimerkiksi satuja, näytelmiä, tarinoita sekä keskustelua. Pienen lapsen kanssa kuvat ovat hyvä apuväline. Tällöin saadaan näkymättömät tunteet konkreettisemmiksi ja näkyviksi, jolloin lapsen on helpompi hahmottaa tunteita. (Kerola ym. 2013b.) Myös roolileikit ovat hyödyllinen menetelmä tunnekasvatuksessa

silloin, kun siinä voidaan yhdistää tunteita, tietoa ja käytösmalleja (Jalovaara 2006, 97).

4.4 Kasvattajan rooli tunnekasvatuksessa

Ihminen ei voi täysin hallita sellaista, mitä ei ymmärrä tai mistä ei kykene keskustelemaan. Siksi lapsi tarvitseekin aikuisen apua tunteiden opetteluun. (Cacciatore 2007, 18.) Aikuinen toimii lapselle tunteiden nimeäjänä, vastaanottajana sekä etenkin roolimallina. Tunnetaitoja opetetaan ja opitaan ennen kaikkea jokapäiväisissä tilanteissa. Tällöin kasvattajalta vaaditaan jatkuvasti tuntosarvia ja mielikuvitusta, jotta voisi toimia lapsen tunnetaitoja tukevalla tavalla.

Tullakseen tietoiseksi tunteistaan lapsen on saatava vastakaikua tunteilleen. Kasvattajan tulee siis reagoida niihin, jolloin tunteet voivat myös syventyä ja kehittyä. Toisaalta kasvattajan on hyvä olla tietoinen myös omista tunteistaan, jotta voisi parhaiten olla lapselle avuksi aidon tunne-elämän kehittymisessä. Lapsi voi oppia tulkitsemaan tunteitaan rehellisesti ja aidosti vain, jos hänen sallitaan, ja hän uskaltaa ilmaista myös kielteiset tunteensa. Tällöin aikuisella on oltava realistinen ihmiskäsitys, jonka mukaan esimerkiksi pettymys, kateus, viha ja turhautuminen kuuluvat osana ihmisyyteen. (Puolimatka 2011, 312-314.) Aikuisen tehtävänä on myös opettaa lasta sisäistämään eri tunteita. Aikuisen kyky erilaisten tunteiden näyttämiseen ja vastaanottamiseen on välttämätöntä, jotta lapsi oppisi tunteiden nimeämistä sekä niiden käyttämistä oikeissa yhteyksissä. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 72.)

Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa korostetaan aikuisen roolia tunnekasvatuksessa. Sen mukaan aikuisen tulee osoittaa myötätuntoa lasta kohtaan ja lohduttaa, jotta lapsikin voisi oppia empatian taitoja. Lisäksi päiväkodin henkilöstöllä on tärkeä tehtävä toimia lapsille roolimalleina ihmisten kunnioittavassa kohtaamisessa. Sen mukaan henkilöstön tehtävänä on luoda turvallinen ilmapiiri, jossa on sallittua näyttää kaikenlaisia tunteita. Samalla henkilöstö voi tukea lasta itsesäätelyssä sekä tunteiden ilmaisussa. (Opetushallitus 2016, 16-17.)

Puolimatkan (2011, 312) mukaan aikuisen käyttäessä avoimesti auktoriteettiaan, lapsi saa turvallisesti kokea kaikki vaihtelut tunte-elämässään ilman, että joutuu kohtuuttomasti kontrolloimaan niitä. Aikuisella on siis tärkeä rooli lapsen tunteiden vastaanottajana ja peilaajana.

Varhaiskasvatuksessa päivästä suurin osa on muuta kuin suunniteltuja tuokioita. Tunnekasvatuksen toteutuminen on siis paljolti kasvattajan oman intuition varassa. Hän voi siis pienissä arkisissa hetkissä, kuten leikissä ja hoitotilanteissa nimetä lasten tunteita ja konkretisoida syy-seuraussuhteita. Jos joku lapsista esimerkiksi itkee, voi kasvattaja pohtia lapsen kanssa, mistä paha olo johtuu, ja millä sen saisi pois. Jos joku lapsista on iloinen, voi kasvattaja nimetä ilon tunteen. On kuitenkin tärkeää korostaa, että kyse on vain toisen näkökulmasta, sillä tunne on aina omakohtainen ja ainoastaan lapsi itse kokee ja hallitsee omia tunteitaan. (Kerola ym. 2013b.) Ei siis ole tarkoitus, että aikuinen kertoo lapselle, mikä tunne tällä milloinkin pitäisi olla, vaan hän auttaa lasta tunnistamaan omia tunteitaan. Kun lapsi kohtaa haastavia tunteita, vaaditaan aikuiselta empatiaa. Empaattinen kasvattaja kykenee asettumaan lapsen tasolle ja viestittämään tälle kuulluksitulemist. Hän myös osaa lukea lapsen kehosta tunneviestejä ja peilata sanoin lapsen tunteita. Näin kasvattaja tukee, ja opettaa lasta tunteiden erittelyssä. (Kanninen & Sigfrids 2013.)

4.5 Pienin Askelin-ohjelma

Tunnekasvatusta varten on tehty useita valmiita malleja, jotka auttavat kasvattajia tunnekasvatuksen toteutuksessa. Yksi näistä on Psykologian instituutin Pienin Askelin -ohjelma, joka on tarkoitettu sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen varhaiskasvatuksessa ja alkuopetuksessa. Se perustuu kansainväliseen USA:ssa kehitettyyn Second Step: Social-Emotional Skills for Early Learning -ohjelmaan. Pienin Askelin on päivitetty versio Askeleittain-opetusohjelmasta. (Hogrefe Psychologien Kustannus Oy 2015a.)

Ohjelmaan kuuluu yhteensä 28 viikkoteemaa. Teemat on jaoteltu viiteen jaksoon, joiden aiheet ovat oppimistaidot, empatia, tunteiden säätely, kaveritaidot ja ongelmanratkaisu sekä esikoulun aloittaminen.

Tunnekasvatus korostuu empatiaa ja tunteiden säätelyä käsittelevissä jaksoissa. Kaikkien, jotka vetävät Pienin Askelin -ohjelmaa varhaiskasvatuksessa, on käytävä siihen tarkoitettu koulutus. Toiminta on upotettu varhaiskasvatuksen arkeen, joten ohjaajan on oltava perillä teemoista, jotta voisi tukea niiden toteutumista myös pienissä arjen tilanteissa. Toimintaa toteutetaan neljällä eri alueella. Näitä ovat toimintatuokiot, arjen tilanteet, aivojumbppaleikit, sekä yhteistyö vanhempien kanssa. Viikkoteemojen sisällöt ja niihin liittyvät toimintatuokiot luovat pohjan koko toiminnalle. Arjen tilanteet taas tarjoavat mahdollisuuden opittujen taitojen harjoitteluun. Aivojumbppaleikit puolestaan harjoittavat lasten ongelmanratkaisukykyä. Näiden lisäksi myös vanhemmat halutaan ottaa mukaan, sillä kasvatus on kodin ja päiväkodin yhteistyötä. Kotiin lähetetään jokaisen viikkoteeman jälkeen kirje, jossa kerrotaan läpikäydyistä teemoista ja annetaan teemaan sopiva leikki kotona harjoiteltavaksi. Tällä tavalla vanhemmat voivat parhaalla tavalla tukea uusien taitojen oppimista. (Hogrefe Psykologien Kustannus Oy 2015b.)

Viikkoteemat perustuvat siis lyhyisiin, 5-7 minuutin toimintatuokioihin, joita voidaan toteuttaa sopivina hetkinä päivän aikana. Tuokioiden lyhyiden ansiosta ne soveltuvat myös alle neljävuotiaille lapsille. Välineinä käytetään paljon kuvia, julisteita ja kortteja sekä musiikkia. Lisäksi mukana kulkevat käsinuket Pentu ja Etana. Toimintatuokioissa teemaa käsitellään ja ratkaisuja etsitään pitkälti keskustellen ja niiden toimivuutta kokeillaan roolileikkien ja harjoitusten avulla. Ohjelmassa opitaan paljon sosiaalisia taitoja sekä oppimistaitoja, kuten kuuntelua, keskittymistä ja avun pyyntöä sekä yhdessä leikkimistä ja puolustautumista. Tunnetaitoja opetellaan empatia ja tunteiden säätely -jaksoissa. Aluksi lasten kanssa opetellaan tunnistamaan ja nimeämään erilaisia tunteita ja annetaan esimerkkejä tilanteista, joissa näitä tunteita voi esiintyä. Lisäksi pohditaan kuinka tunteet näkyvät ja kuinka löytää tunnevihjeitä toisen ilmeistä ja

kehonkielestä. Myös toisen tunteiden huomioimista sekä ystävällisyyttä ja auttavaisuutta opetellaan. Tunteen ja teon ero tulee esille useassa viikkoteemassa. Tämän takia lapsille opetetaan konkreettisia tapoja tunteiden säätelyyn ja hilliintään, kuten syvään hengittämistä, tunteiden puheeksiottoa vanhemman kanssa, laskemista sekä rentoutumisharjoituksia. (Hogrefe Psykologien Kustannus Oy 2015b.)

Pienin askelin-ohjelman tavoitteena on ennaltaehkäistä kaveripiiristä syrjäytymistä, epäsosiaalista ja ongelmakäyttäytymistä sekä aggressiota. Ohjelman alkuperäinen versio, Askeleittain, on tutkimusten mukaan lisännyt viihtyvyyttä koulu- ja päiväkotiryhmissä, vähentänyt kiusaamista sekä selvästi lisännyt positiivista, sosiaalista käytöstä. (Hogrefe Psykologien Kustannus Oy 2015a.)

5 KEHITTÄMÄNI TUNNEKASVATUSMALLIN KUVAUS

5.1 Tunnekasvatusta toiminnallisesti

Opinnäytetyöni tuotoksena syntyneen Tunnesalapoliisien matkassa - tunnekasvatusmallin tavoitteena on lasten tunnetaitojen kehittäminen, johon kuuluu tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja tunteiden käsittelymenetelmiä. Aluksi pyritään tunnistamaan tunteita tarinasta ja sen kautta siirrytään omiin tunteisiin. Luomani tunnekasvatusmalli on toiminnallinen ja siinä on pyritty huomioimaan uusimman varhaiskasvatussuunnitelman mukaiset, hyvän oppimisympäristön kriteerit. Hyvä oppimisympäristö tukee lapsen oppimista, kehitystä sekä vuorovaikutusta. Se myös tarjoaa mahdollisuuksia fyysiseen aktiivisuuteen, leikkiin, tutkimiseen ja taiteelliseen ilmaisuun ja kokemiseen. Oppimisympäristön tulisi myös tukea lapsen luontaista oppimisen halua ja uteliaisuutta. (Opetushallitus 2016, 23.) Lisäksi tässä mallissa halutaan luoda tuokioihin omanlainen, satumainen tunnelma ja välttää oppituntimaisuutta, jolloin jokainen lapsista lähtisi mukaan ja uskaltaisi olla oma itsensä.

Malliin on valittu neljä tunneparia, joita käsitellään omilla kerroillaan. Ne ovat tunteita, jotka kuuluvat lasten elämään ja, joiden käsittelystä etenkin päiväkotimaailmassa, suurissa ryhmissä kasvavat lapset hyötyvät. Tunneparit ovat ilo ja kiukku, pelko ja rohkeus, kateus ja ylpeys sekä suru ja myötätunto. Osa tunteista on lapsille hyvin tuttuja ja, jotta lapset saisivat myös haasteita, on mukana myös vieraampia tunteita. Kiukun tunteen hallintaa jokaisen on opittava, jotta ryhmä ylipäättään toimisi. Kaikilla lapsilla on myös pelkoja, jotka saattavat tuntua noloilta. Kun näistä puhutaan avoimesti turvallisessa ryhmässä, voidaan oppia, että onkin rohkeutta uskaltaa kertoa omista peloistaan. Kateuden tunteeseen taas luultavasti suurin osa lapsista törmää ryhmässä, jossa on erilaisia lapsia, vahvempia ja heikompia. Tiedostamatonkin kateus aiheuttaa helposti toisten huonoa kohtelua ja kiusaamista, joten sen esiintuominen on hyödyllistä. Surun ja myötätunnon kautta taas käsitellään ulkopuolelle

jäämistä ja lohduttamista. Mikä onkaan ajankohtaisempi aihe ajassa, jossa kiusaamista esiintyy päiväkodeista työpaikoille ja sosiaalisesta mediasta tosielämään.

Malli on rakennettu mukaansatempaavan salapoliisiteeman ympärille. Lapset saavat osallistua tunnesalapoliisikerhoon, jossa ratkotaan erilaisia pulmia. Avun tarpeessa ovat kuvitteellisen Taikametsän eläinasukkaat, joilta lapset saavat kirjeitä. Eläimet kertovat kirjeissään haastavista tilanteistaan kohdatessaan outoja tunnetiloja ja oman toimintansa sen ohella. Tunnesalapoliisit saavat ratkoa mikä tunne mahtaisi olla kyseessä ja kuinka tilanteessa voisi toimia sopivalla tavalla. Mallissa siis hyödynnetään narratiivisuutta. Narratiivisuudella tarkoitetaan työtapaa, jossa käytetään tarinaa tai kertomusta ymmärtämisen välineenä (Hänninen 2002, 15). Tarinoiden avulla ongelma voidaan viedä ihmisen ulkopuolelle, jolloin sen tarkastelu ja tutkiminen on helpompaa (Hänninen & Valkonen 2002, 152).

Tunteet ovat syvällinen aihe ja malliin kuuluu suhteellisen paljon myös keskustelua, joten mahdollisimman pieni ryhmä, esimerkiksi kuusi lasta, on toiminnalle eduksi. Yhden toimintakerran sopiva kesto on lapsiryhmästä ja toiminnasta riippuen 30-45 minuuttia. Toiminta soveltuu noin 4-6 -vuotiaille lapsille. Toiminnan haastavuutta voi säädellä muun muassa keskusteluosion soveltamisella. Tiloina toimivat mitkä vain tilat, joissa lapsilla on tilaa liikkua, temppuratakerroilla tosin tilaa kannattaa varata reilusti. Mahdollisuuksien mukaan alku- ja loppupiirin voi pitää pienessä, salaisessa tilassa, tunnelman luomiseksi.

Jokaisella ohjauskerralla on samankaltainen rakenne, jolloin myös lapset tietävät mitä odottaa. Ohjauskerta alkaa ohjaamalla lapset omille paikoilleen piiriin ja toivottamalla heidät tervetulleeksi tunnesalapoliisikerhoon. Muotopalat toimivat hyvinä istuinalusina, jolloin ohjaaja voi samalla lasten huomaamatta ohjata heidät hyväksi havitsemakseen järjestykseen. Jokaisen salapoliisikokouksen aluksi luetaan kirje, joka on tullut joltakin Taikametsän asukeista. Tämän jälkeen keskustellaan hieman tunnekorttien avulla. Tunnekorteiksi käyvät mitkä

tahansa tunnekortit ja pakasta kannattaa etukäteen valita 10-15 sopivaa korttia. Samalla on hyvä antaa lasten esittää käsiteltyä tunnetta koko kehollaan.

Keskustelua seuraa varsinainen toimintaosio. Toiminnassa painottuvat eri kerroilla vuorotellen liikunta, musiikki, kädentaidot sekä draama.

Toiminnan jälkeen puretaan heränneet ajatukset lyhyesti ja annetaan lasten kiinnittää merkki, esimerkiksi tarra, salapoliisitauluun, tehtävän suorittamisen kunniaksi. Taulu voi olla yhteinen tai jokaisella lapsella voi olla oma pieni taulu tätä varten. Lopuksi kysytään vielä suullista palautetta toimintakerran miellyttävyydestä. Lapsilta voidaan esimerkiksi kysyä mikä oli mukavaa ja mikä oli tylsää tai vaikeaa. Myös koko keho voidaan ottaa mukaan palautteeseen. Esimerkiksi, jos toiminta oli todella miellyttävää, voidaan hyppiä kädet ilmassa tai vastaavasti lyyhistyä lattialle, jos toiminta ei ollenkaan miellyttänyt. Poistuessaan tilasta lapset saavat antaa sovitun ”kirjallisen” palautteen. Tämä voi olla esimerkiksi kartonki, jossa on hymynaamoja, joille saa piirtää suun mieleiseensä asentoon.

5.2 Ilo ja kiukku

Ensimmäisen toimintakerran teemana on kiukun ja ilon tunteet. Tämän kerran tavoitteena on oppia nimeämään sekä tunnistamaan näitä tunteita itsessään. Tavoitteena on myös oppia, että tunteita voi hallita sekä saada keinoja kiukun tunteen hallintaan. Tämän kerran keinona on tunteiden ulkoistaminen. Samalla tulee esille tunteen ja teon ero. Tämän kerran päämenetelmä on liikunta.

Kiukun tunne herää, kun ympäristössä on sopiva ärsyke, joka kuohuttaa tunteita. Tällöin herää myös halu tavalla tai toisella poistaa häiritsevä tekijä ympäristöstä. Lapset käsittelevät kiukun tunnetta eri tavoin ja kaikilla se ei näy ulospäin. Tunne voi purkautua aggressiona tai se saatetaan tukahduttaa sisällä. Kiukun tunteen tuloa ei voi estää, mutta sen aiheuttama kielteinen toiminta on estettävä. Lapsen on siis jo pienestä saatu keinoja tunteen hallitsemiseen, jotta tunne ei ala hallita lasta. (Cacciatore 2007, 17.)

Ensimmäisellä kerralla tunnesalapoliisit saavat kirjeen Kasperin Kameleontilta, joka kohtaa kiukun tunteen ja lyö tästä syystä pikkuveljeään pienessä riitatilanteessa. Lasten kanssa pohditaan ensinnäkin, minkä niminen tunne Kasperilla tuli ja onko joku itse kokenut samaa tunnetta joskus. Samalla voidaan käydä pientä, eettistä pohdintaa, onko oikein lyödä toista, vaikka olisi kiukkuinen. Kaikki tunteet voidaan siis hyväksyä, mutta kaikki toiminta ei ole hyväksyttävää. Keskustelun aikana piirin keskelle levitetään tunnekortteja, joista jokainen voi valita yhden, joka omasta mielestään kuvaa kiukun tunnetta. Jokainen lapsista saa esitellä korttinsa ja samalla saatetaan löytää ilmeitä ja eleitä, joista kiukun voi tunnistaa. Kiukun tunnetta voidaan myös esittää koko keholla.

Tämän jälkeen pohditaan lasten kanssa, kuinka kiukun tunnetta voisi saada pois tai purkaa niin, ettei kukaan vahingoitu. Kerrotaan lapsille kiukkupeikosta, pienenpienestä peikosta, joka voi mennä kehen tahansa ja saada aikaan kiukun. Tällä tavalla lapsille voidaan osoittaa, että tunteet voivat olla meistä erillisiä ja, että ulkoistamalla tunteen, sitä voi olla helpompi hallita. Kerrotaan kiukkupeikon karkoitusretkestä, jonka lapset pääsevät tekemään Taikametsään. Kyseessä on siis temppurata, jota kuljetaan jonossa, ohjeiden mukaisesti.

Temppuradan jälkeen palataan ringiin ja keskustellaan miltä tuntuu, kun kiukkupeikko saatiin pois ja voisikohan tämä auttaa myös Kasperia. Voidaan ottaa esille kiukun vastakohta, ilon tunne. Mietitään lyhyesti, miltä ilo tuntuu ja miten se näkyy. Sitten lähetetään piirissä hymyviesti. Ohjaaja voi siis aloittaa hymyilemällä vieressään olevalle lapselle, joka taas lähettää hymyn eteenpäin. Lisäksi voidaan tehdä sama vielä nauraen. Lopuksi kiinnitetään merkki salapoliisitauluun ja kerätään lapsilta palaute.

5.3 Pelko ja rohkeus

Toisen toimintakerran teema on pelon ja rohkeuden tunteet. Tavoitteena on oppia nimeämään ja tunnistamaan itsessään näitä tunteita ja ymmärtää, ettei mitään tunteita kannata hävetä vaan ne kannattaa ottaa puheeksi. Päämenetelmänä tällä kerralla on kädentaidot ja askartelu.

Viisivuotiaana lapsella on hyvin vilkas mielikuvitus, jolloin hän myös vähitellen alkaa ymmärtää ja kuvitella ympäristössä olevia vaaroja ja uhkia. Tämän takia myös painajaiset ovat tyypillisiä tämänikäisillä. (Cacciatore 2007, 112.) Pelko ei kuitenkaan ole negatiivinen tunne, sillä se myös suojelee ihmistä. Kuitenkin, jotta pelot eivät paisuisi, on hyvä, että lapsi oppii puhumaan peloistaan, jolloin niitä voidaan käsitellä ja ne voidaan pilkkoa pienempiin osiin. (Peltonen & Kullberg-Piilola 2005, 129.)

Lapset siis tutustuvat Kalle Kettuseen, joka on omasta mielestään Taikametsän siistein ja kovin tyyppi ja eikä usko pelkäävänsä mitään. Kalle joutuu kuitenkin yllättävään tilanteeseen illalla nukkumaanmennessä, kun huoneessa alkaa tapahtua kummia. Vaatekasa muuttuu möröksi ja lelukaapista kurkistelee jättiläisiä. Kallen naama jäähmettyy, kädet tärisyvät ja silmistä tulee kyyneliä. Kaikki kuitenkin loppuu äidin tullessa huoneeseen ja laittaessa valot päälle. Kalle ihmettelee ja hieman häpeilee reaktiotaan ja pyytää tunnesalapoliiseja selvittämään miksi tällaista tapahtui.

Lasten kanssa selvitetään miksi huoneessa alkoi tapahtua kummia ja miksi Kalle reagoi yllättävästi. Jokainen saa valita tunnekorteista parhaiten Kallen tunnetta kuvaavan kortin. Keskustellaan pelon tunteesta, miltä se tuntuu ja miten se näkyy. Jokainen saa myös kertoa millaisia pelkoja itsellä on tai on ollut. Pelkoja on monenlaisia ja keskustelussa on tärkeää tuoda esille, että kaikki pelot ovat oikeita ja on rohkeutta uskaltaa kertoa omista peloistaan.

Kun kaikki ovat saaneet kertoa omista peloistaan, jokainen saa askarrella itselleen supersankarin, jonka kanssa ei pelota. Askartelu on vapaamuotoista ja lapsille annetaan vapaat kädet. Jokainen leikkaa kartongilta itselleen mieleisensä muotoisen palan, jolle saa kiinnittää silmiä, suita, jalkoja, käsiä, siipiä, viittoja tai mitä itse keksii annetuista askartelumateriaaleista. Lopuksi jokainen saa vuorollaan kertoa sankaristaan esimerkiksi nimen, millaisissa tilanteissa se tulee apuun ja mitä se pystyy tekemään pelottavalle asialle. Tällä tavalla lapset saavat epäsuorasti käsitellä omaa pelkoaan ja saavat myös itselleen

turvahahmon. Lopuksi lapset saavat taas kiinnittää merkin salapoliisitauluunsa ja antaa palautetta toimintakerrasta.

5.4 Kateus ja ylpeys

Kolmannen toimintakerran teemana on hieman haastavammat kateuden ja ylpeyden tunteet. Ylpeydellä tarkoitetaan tässä enemmän tervettä itsetuntoa, eikä niinkään omahyväisyyttä. Kateuden käsite voi olla useille varhaiskasvatusikäisille vielä melko vieras, joten sen tunnistaminen itsessään voi olla korkea tavoite. Lapset eivät nimittäin usein pahanolontunteessaan kykene erittelemään tätä tunnetta, jotta voisivat tunnistaa sen (Vienola 2016, 170). Ylpeys taas voi olla haastava, sillä useat 4-6 -vuotiaat lapset ovat hyvin tyytyväisiä itseensä ja omat pystyvyysodotukset ovat korkeita. Cacciatoren (2007) mukaan lapsi samaistuu mielellään satuhahmoihin ja supersankareihin ja kuvittelee pystyvänsä mihin tahansa. Kuitenkin, samaan aikaan lapsella on valtava tarve saada huomiota ja varmistaa omaa riittävyytään. Hän rakentaa itsetuntoaan, jolloin kaikki positiivinen palaute on tarpeellista. Jos lapsi ei koe olevansa riittävä pyrkiessään hyvään, hän alkaa helposti hakea huomiota kielteisellä käytöksellä. (Cacciatore 2007, 112.) Toiminnan tavoitteena on siis tulla tietoiseksi kateuden ja ylpeyden tunteista, oppia näyttämään niitä ja ymmärtää mitä ne tarkoittavat. Tämä antaa pohjaa, jotta lapsi myöhemmin voisi tunnistaa kateuden ja ylpeyden tunteita omassa itsessään ja oppia käsittelemään niitä. Lisäksi tavoitteena on löytää omia ja toisten vahvuuksia, jotta oppisi arvostamaan itseä ja muita. Teemaa käsitellään musiikin ja soitinten avulla.

Tämän kerran kirje tulee Miina Mehiläiseltä, joka joutuu ikävään tilanteeseen. Hän joutuu kokemaan pienen pettymyksen, kun hänen paras ystävänsä Alli saakin lelun, jota molemmat olivat himoineet. Tämän seurauksena leikki ei enää sujukaan ja Miinaa suututtaa. Hän ihmettelee, mikä Allia oikein vaivaa vai voisiko hänessä itsessään kenties olla jokin vikana.

Lasten kanssa pohditaan tilannetta ja valitaan tunnekorteista Miinan tunnetta parhaiten kuvaava kortti. Ohjaaja voi tuoda keskusteluun kateuskäsitteen, jos lapset eivät itse päädy siihen. Pohditaan, mistä kaikesta voi olla kateellinen. Lelujen ja tavaroiden lisäksi voidaan ryhmästä riippuen ottaa keskusteluun myös abstraktimpia asioita, kuten aikuisen huomio, taidot, ulkonäkö tai kaverit.

Toiminnallisessa osiossa tehdään jokaiselle lapselle oma kehumaulu valmiiseen laulupohjaan. Tavoitteena on tuoda esille, että jokaisella on itsellään tavaroita ja ominaisuuksia, joista voi olla ylpeä ja iloinen. Tällöin on siis myös helpompi hyväksyä, jos toisella on jotakin, mitä itsellä ei ole. Samalla jokainen saa kokea ylpeyden tunteen muiden laulaessa kehumaulua. Jokaisen lapsen lauluun keksitään siis yhdessä yksi mukava tavara tai asia, mitä lapsella on ja yksi asia, jossa lapsi on taitava. Kun laulu on keksitty, saa lapsi mennä hienolle tuolille istumaan, muiden laulaessa laulua ja säestäessä erilaisilla rytmisoittimilla.

Kun kaikille lapsille on laulettu, voidaan lyhyesti keskustella, miltä oman laulun kuunteleminen tuntui. Lopuksi kiinnitetään taas merkki salapoliisitauluun ja pyydetään lapsilta palaute.

5.5 Suru ja myötätunto

Neljännellä toimintakerralla teemana on surun ja myötätunnon tunteet. Tavoitteena on tutustua näihin tunteisiin ja oppia tunnistamaan tunteita myös toisissa. Samalla opitaan lohduttamista ja toisen asemaan asettumista. Teemaa käsitellään draaman keinoin, joten tunnelmaa kannattaa luoda esimerkiksi valaistuksella ja kankailla.

Tunnesalapoliisit saavat kirjeen Hanna Hiirulaiselta, joka kaipaa neuvoja. Matkallaan uimarannalle, hän oli tavannut pienen Otto Oravaisen nyyhkyttämässä. Otto oli jäänyt yksin, koska oli niin pieni, eikä osannut edes uida. Hanna oli kuitenkin nähnyt kaveriporukkinsa viittoilemassa kauempana ja lähtenyt innoissaan pinkomaan muiden mukaan. Nyt hän

kuitenkin muistaa Oton ja pysähtyy miettimään, mikäköhän Otolla oli hätänä ja pitäisiköhän häntä auttaa jotenkin.

Tilannetta lähdetään käsittelemään miettimällä, mikä tunne Otolla mahtaa olla ja valitsemalla tunnekorteista Oton tunnetta kuvaavia kortteja. Lasten kanssa mietitään, onko tunne tuttu ja onko joku joskus jäänyt ulkopuolelle tai yksin. Mietitään myös muita tilanteita, joista voi tulla surulliseksi.

Tilannetta käsitellään draamaleikin avulla. Yksi lapsista saa vuorollaan olla Otto Oravainen Taikametsässä ja esittää surullista. Tilaan voi rakentaa pienen näyttämön tai nurkkauksen kankailla ja mukana voi olla oravapäähine tai muita rooliasuja, jolloin rooliin eläytyminen voi olla lapsista helpompaa ja hauskeempaa. Piiriin laitetaan aiheeseen sopivia tavaroita, kuten rantapyyhe, uimarengas ja leikkijäätelö, joista esittävä lapsi valitsee mieleensä yhden ja menee Taikametsään istumaan surullisena. Tämän jälkeen muut lapset ottavat kukin yhden tavaroista ja yrittävät vuorollaan lohduttaa Ottoa sillä. Otto tulee taas iloiseksi, kun hänen valitsemansa tavara tulee. Tässä harjoitteessa lapset saavat opetella empatian taitoja asettamalla itsensä yksin jätetyn lapsen asemaan sekä kokeilla lohduttamista ja onnistumista.

Harjoitteen jälkeen voidaan lyhyesti keskustella miltä tuntui esittää surullista ja oliko se vaikeaa. Lisäksi tehdään kehukierros pallolla. Tavoitteena on ymmärtää, että jokaisessa on jotakin hyvää, kun vain oppii huomaamaan sen. Yksi aloittaa vierittämällä pallon toiselle ja sanomalla tästä jotakin hyvää. Näin jatkuu, kunnes kaikista on sanottu jokin hyvä asia. Lopuksi lapset saavat taas merkin salapoliisitaluun ja antavat palautteen.

5.6 Päätöskerta

Viimeisellä toimintakerralla muistellaan menneitä kertoja ja kerrataan kirjavia tunteita, joihin tunnesalapoliisit ovat saaneet tutustua. Tavoitteena on tunteiden erottaminen toisistaan. Menetelmänä on liikunnallinen temppurata.

Tällä kerralla lapset saavat aivan aluksi kertoa omasta senhetkisestä tunnetilastaan. Jokainen saa valita tunnekortin, joka kuvaa parhaiten omaa tunnetilaa ja kertoa siitä vuorollaan muille. Tämän jälkeen luetaan viimeinen kirje, jossa kaikki Taikametsän asukkaat kiittävät tunnesalapoliiseita avusta ja neuvoista, joita ovat saaneet. Sitten lapset pääsevätkin vielä kerran pienelle seikkailulle Taikametsään. Tällä kerralla päätetään yhdessä millä tunteella temppurata kuljetaan. Temppurata on suhteellisen lyhyt, jolloin se ehditään kulkea useampaan kertaan, eri tunteilla. Kierroksen lopussa voidaan tehdä konttaamalla jonossa tunneli, jonka kautta kaikki menevät ja riisuvat tunteensa pois. Ajan säästämiseksi tunne voidaan riisua myös vain ravistelemalla koko kehoa.

Temppuradan jälkeen tunnesalapoliisit pääsevät tekemään vielä viimeisen salapoliisitehtävän. Jokaiselle kuiskataan jokin tunne, jota huoneessa liikkeessä täytyy esittää keholla, ilmeillä ja äänillä ja selvittää muut, joilla on sama tunne. Kaksi eri tunnetta on usein jo sopivan haastavaa lapsille.

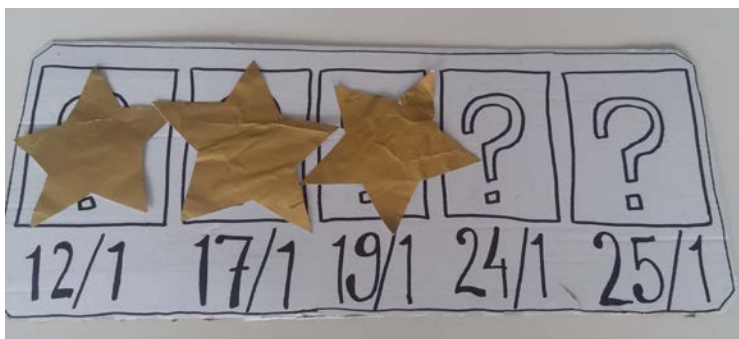
Lopuksi kiitetään tunnesalapoliiseja hyvästä työstä ja kiinnitetään viimeinen merkki salapoliisitauluun. Lapsille voi myös antaa mitalit, ruusukkeet tai muut palkinnot. Palautetta pyytäessä annetaan lapsille mahdollisuus antaa palautetta koko kokonaisuudesta, vaikkakin päällimmäisenä mielessä saattaa olla vain viimeinen kerta.

6 TOTEUTUKSEN KUVAUS

6.1 Lähtökohdat

Toteutin suunnittelemani tunnekasvatusmallin toimeksiantajapäiväkodissa, ryhmälle viisivuotitaita. Ryhmään kuului kuusi lasta, jotka päiväkodin henkilökunta oli etukäteen valinnut. Ryhmä pysyi toiveestani samana koko toiminnan ajan. Uskon, että lapset hyötyivät toiminnasta enemmän, kun saivat kokea kaikki viisi kertaa. Myös ohjauksen puolesta sama ryhmä oli eduksi, sillä aikaa ei kulunut joka kertaa uudestaan tutustumiseen ja sillä oli myös rauhoittava vaikutus, kun lapset vähitellen tiesivät, mitä odottaa. Ryhmään oli valikoitu erityyppisiä lapsia, jotka voisivat hyötyä tunteiden käsittelystä. Osa oli arempia, toiset hyvin innostuneita ja äkkipikaisia. Joukossa oli myös muutama kaksikielinen lapsi. Mielestäni ryhmän monipuolisuus oli hyvä, sillä se oli varmasti melko todennukainen otos päiväkotiryhmästä.

Toimintakertojen rakenne oli hyvin samanlainen jokaisella kerralla. Aloitin ohjaamalla lapset omille paikoilleen ringiin, toivottamalla heidät tervetulleiksi ja lukemalla kirjeen. Tämän jälkeen seurasi keskustelu- sekä toimintaosio. Lopuksi yksi lapsista sai kiinnittää tähden yhteiseen palkintotauluun (kuva 1) ja keräsin lapsilta palautteen. Suullisen palautteen keräsin eri tavoilla, mutta kirjallinen palaute oli aina taulu, jossa oli hymynaamoja, joille piirrettiin suu.



KUVA 1. Tunnesalapoliisien palkintotaulu

6.2 Ensimmäinen toimintakerta

Ensimmäisellä kerralla teemana oli ilo ja kiukku. Tilana toimi nukkari ja olin valmistellut kaiken valmiiksi ennen kuin pyysin lapset sisään. Istuuduin itse lattialle piiriin lasten kanssa. Aloitin ensimmäisen ohjauskerran toivottamalla lapset tervetulleeksi huippusalaiseen tunnesalapoliisikerhoon. Kerroin, että tapaamme viisi kertaa ja selvitämme Taikametsän asukkaiden pulmia. Lapset olivat hyvin innostuneita ja jännittyneitä. Useimmat heistä pyörivät paikallaan, katselivat ympärilleen ja etenkin temppurata houkutteli. Aluksi kävimme läpi nimikierroksen ja jokainen sai nimilapun paitaansa. Tunnelma oli hyvin vapautunut ja koin, ettei ainakaan suurin osa lapsista jännittänyt minua. Olin myös osalle jo viimeisestä harjoittelusta tuttu, mikä varmasti vaikutti osaltaan lasten rohkeuteen.

Kirjettä lukiessani lapset pääasiassa seurasivat ja kuuntelivat, tosin osan oli vaikea keskittyä ja pää kääntyi aina temppuradan suuntaan. En kuitenkaan tартunut tähän sen enempää, sillä uskoin sen johtuvan alkujännityksestä. Yksi tytöistä myös tokaisi kirjeen jälkeen, että ”aika pitkä satu”. Tämä oli mielestäni hyvä, pieni palaute, jonka otinkin huomioon seuraavien kertojen suunnittelussa. Lyhensin kirjeitä vähän, poistamalla kuvailevaa tekstiä niin, että lapset jaksaisivat kuunnella ja, että kirjeen ydin tulisi paremmin esille.

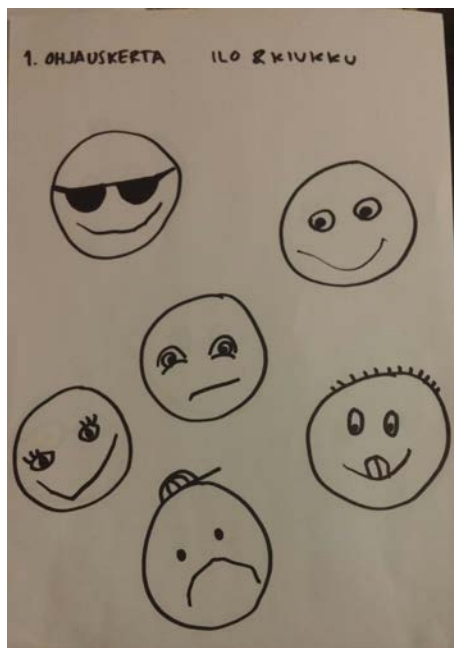
Keskustelun aluksi kysyin, tietävätkö lapset mitä tunteet ovat. Lapset miettivät vähän ja yksi tytöistä vastasi, että ”se on sitä, että vaikka hymyilyttää”. Tunnetta oli vaikea määritellä, mutta lapset ymmärsivät mistä on kyse ja osasivat nimetä muutamia tunteita, kuten vihaisuutta ja iloisuutta. Seuraavaksi jokainen sai valita tunnekorteista parhaiten kirjeessä mainitun Kasperin tunnetta kuvaavan kortin. Osa löysi sopivan, osa ei ehkä ollut kuunnellut kirjettä niin tarkasti tai ei aivan ymmärtänyt tehtävän antoa. Luin kirjeestä uudelleen kohdan, jossa Kasper kuvaavaa tunnettaan. Kävimme läpi jokaisen valitsemat kortit ja juttelimme, onko kiukku tuttu tunne. Useimmat myönsivät sen olevan tuttua ja keksivätkin jo esimerkkejä, millon tämä tunne on tullut. Yksi pojista sanoi, että jos lyö

äitiä ja äiti suuttuu, niin tulee kiukkuiseksi. Useat lapsista myös olivat puheliaita ja kertoivat tarinoita, joita kuuntelin parhaani mukaan ja välillä jouduin keskeyttämäänkin, jotta pääsisimme keskustelussa eteenpäin ennen kuin lapset eivät enää jaksaisi olla paikallaan.

Keskustelun loppuvaiheessa lapset olivat jo hyvin valmiita toimintaosuuteen. Kerroin heille vielä kiukkupeikosta, joka voi tulla kylään kenelle tahansa. Kerroin myös Kiukkupeikon karkoitusjumbasta, jolla kokeilemme saada Kiukkupeikon pois meistä. Nousimme ylös ja kuvittelimme Kiukkupeikon tulleen meihin ja esitimme kiukkuista koko keholla. Tämän lapset osasivat hyvin. Lähdimme temppuradalle tekemään karkoitusjumbaa jonossa. Luin jumppaohjeita kohta kohdalta. Lapset olivat innoissaan, joten välillä heitä piti muistuttaa kuuntelemaan ohjeita ennen tekemistä.

Jumpan jälkeen pohdimme mikä tunne tulee, kun kiukku lähtee. Useampi lapsista mainitsi iloisuuden. Mietimme miltä ilo tuntuu ja näytimme keholla miltä näyttää iloinen. Lopuksi lähetimme vielä ringissä hymyviestin. Hymyilin siis viereiselleni lapselle, joka lähetti hymyn eteenpäin. Lapset pitivät tästä, joten lähetimme vielä nauruviestin.

Temppurata oli ilmeisesti onnistunut, sillä lapset olisivat halunneet mennä sitä vielä uudelleen. Palautteeksi jokainen sai kertoa, mikä oli tällä kerralla mukavinta. Useimmat mainitsivat temppuradalta jonkun kohdan, yksi tytöistä mainitsi myös hymyviestin. Hymynaamapalautteeseen (kuva 2) kaikki lapset piirsivät hymyilevän naaman paitsi pojista yksi, joka piirsi surunaaman. Poika ei ehkä ymmärtänyt, että kyseessä oli palaute, sillä hän naureskeli ja sanoi innoissaan: ”mä piirrän vihasen naaman!”



KUVA 2. Ensimmäisen toimintakerran hymynaamapalaute

Koin ensimmäisen kerran onnistuneeksi ja oli mukava huomata, kuinka innoissaan lapset olivat toiminnasta. Myös päiväkodin aikuisen mielestä toiminta oli onnistunutta. Kesto oli noin puoli tuntia, joka meidän molempien mielestä oli sopiva kesto, etenkin ensimmäiselle kerralle.

6.3 Toinen toimintakerta

Toisella kerralla teemana oli pelko ja rohkeus sekä tunteista puhuminen. Tilana toimi askarteluhuone, jossa istuimme pöydän ääressä. Tällä kerralla yksi lapsista uskalsi jo epäillä, olikohan kirje ihan oikea. Tunnelman säilyttämiseksi jätin asian avoimeksi toteamalla vain, että kyllähän se näyttää oikealta, jolloin jokainen lapsi sai tehdä omat johtopäätöksensä. Tällä kertaa lapset kuuntelivat kirjeen lukemista keskittyneinä. Se tuntui olevan juuri sopivan pituinenkin.

Aloittaessamme keskustelun, lapset oivalsivat hyvin nopeasti, että kirjeen Kalle Kettusella oli pelon tunne ja aihe alkoikin heti kiehtoa. Lapset saivat valita tunnekorteista teemaan sopivat pelokkaat kortit, jotka löytyivät nopeasti. Yksi pojista oli myös valinnut vihaisen kortin ja perusteli valintaa sillä, että Kalle oli vihainen möröille, koska ei pitänyt niistä. Lapset

havaittivat todella hienosti korteista eri piirteitä, jotka toivat pelkoa esille. He huomasivat perääntymisen, kädet silmien edessä, pelästyneen näköisen suun ja paljon muuta. Lapset osasivat myös hyvin kehollaan, ilmeillään ja eleillään esittää pelokasta.

Kirjettä käsitellessämme, osa arveli kirjeessä esiintyneiden mörköjen olleen unta ja kertoivat heti omista painajaisistaan ja peloistaan. Hieman johdattelemalla tulimme myös siihen tulokseen, että Kalle Kettunen varmasti pelkäsi pimeää. Aihe oli lapsista hyvin kiehtova, sillä jokaisella tuli heti mieleen paljon erilaisia asioita, joita he pelkäsivät ja erilaisia tarinoita, mitä olivat kokeneet. Jokainen sai vuorollaan kertoa omista peloistaan. Useassa tarinassa isi oli sankari, joka oli tullut pelastamaan, tappanut hirviön miekalla tai hakannut sen. Yritin myös sanoa lopuksi lapsille, että he ovat oikeastaan rohkeita, koska eivät pelkää kertoa peloistaan. Se saattoi kuitenkin olla lapsille liian korkealentoista. Päättelin, että tämänikäisille lapsille omista peloista kertominen ei ehkä vielä ole noloa.

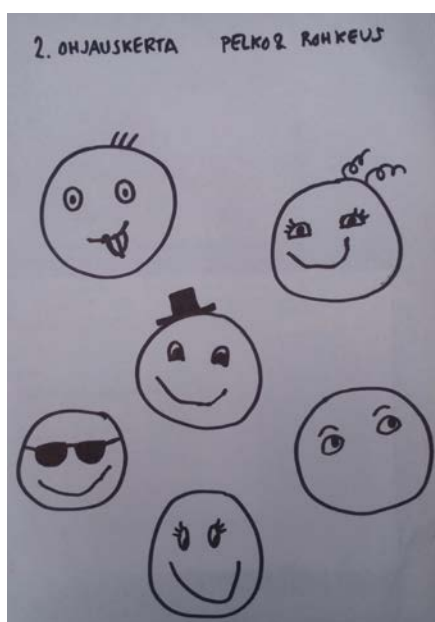
Seuraavaksi aloimme askarrella omaa supersankaria. Lapset saivat siis kiinnittää leikkaamalleen kartonkipalalle erilaisia materiaaleja. Askartelu oli hyvin mukaansatempaavaa ja etenkin pojilla heräsi heti mielikuvat erilaisista sankareista. Lapset tarvitsivat kuitenkin myös apua, joten oli hyvä, että mukana ollut päiväkodin aikuinen tuli apukädeksi, sillä yksin olisi ollut haastavaa, kun lapset eivät olisi malttaneet odottaa. Loppua kohden suurimmalla osalla työ oli jo valmis ja muutamalla vielä kesken. Tässä olisi ollut hyvä olla valmiina jotakin lisähommaa odottajille. Tyttö alkoi piirtää uudelle paperille, mutta pojat eivät malttaneet pysyä paikoillaan vaan olisivat leikkineet sankareillaan. Pyysin heitä istumaan ja miettimään mitä kaikkea heidän sankarinsa osaa tehdä. Valmiit lapset saivat myös auttaa pöydän siivoamisessa. Tytön piirustus osoittautui makuuhuoneeksi mörköineen, mikä osoitti, että aihe oli tehnyt vaikutuksen.

Tämän jälkeen lapset saivat vuorollaan kertoa supersankareistaan nimen, mitä se osaa tehdä sekä milloin se tulee apuun. Lapset kertoivat innokkaasti. Supersankareilla (kuva 3) oli pääasiassa kaikenlaisia voimia, tulivoimista verivoimiin asti ja ne taistelivat kaikenlaisia mörköjä vastaan.



KUVA 3. Lasten askartelemia supersankareita

Yhden tytön sankari oli hieman rauhallisempi, se osasi piirtää ja tehdä temppuja. Tässä lapset olivat hyvin mielikuvitusmaailmassa, enkä tiedä kuinka paljon juuri omia pelkoja tuli loppuvaiheessa käsiteltyä. Kuitenkin, sankarit merkitsivät lapsille selkeästi paljon, sillä useat olisivat halunneet ottaa ne heti mukaan kotiin ja laittaa esimerkiksi makuuhuoneeseen vartioimaan. Pyytäessäni lapsia antamaan kehollaan palautetta, kaikki lapset hyppivät kädet ilmassa, joten kerta tuntui olleen onnistunut. Myös hymynaamapalautteen (kuva 4) mukaan, kerta oli miellyttänyt. Yksi naamoista jäi tyhjäksi, sillä yksi lapsista ei ollut paikalla.



KUVA 4. Toisen toimintakerran hymynaamapalaute

Ohjauksen jälkeen juttelin taas aikuisen kanssa, joka oli yllätynyt, kuinka mukaansatempaava aihe oli ollut. Vierestä seuratessaan, hän oli nähnyt, kuinka kaikki lapset kuuntelivat kirjettä ja kertoivat omia kokemuksiaan silmät suurina. Arvelimme, että aiheessa oli varmasti jotakin jännittävää, mikä teki siitä niin mukaansatempaavan.

6.4 Kolmas toimintakerta

Kolmannen kerran teemana oli kateus ja positiivisella tavalla ylpeys. Lisäksi tarkoituksena oli oppia arvostamaan itseä ja muita. Tilana toimi nukkar, jonka lattialla istuimme piirissä. Tunnelma oli alussa odottava. Yksi lapsista huudahti heti: ”tonne on tullu kirje!”. Myös huoneeseen tuodut soittimet kiehtoivat.

Tämän kerran teema oli selkeästi hieman haastavampi aikaisempiin verrattuna. Kirjettä kuunnellessaan lapsille oli tarttunut mieleen hämäävä kohta, jossa Miina tokaisee Allille, ettei poni oikeastaan ollutkaan niin hieno kuin oli ajatellut. Useat lapsista siis ajattelivat, että Miina oli suuttunut, koska poni ei ollutkaan niin hieno. Luin siis osan kirjeestä uudelleen ja pyysin lapsia kuuntelemaan tarkasti. Tämän jälkeen he osasivatkin heti sanoa, että Miinaa harmitti, koska Alli oli saanut lelun, jonka hän olisi itse halunnut. Lapset onnistuivat myös löytämään tunnekorteista tunteeseen sopivat kuvat. He osasivat myös kiinnittää huomiota eri ilmeisiin ja asentoihin, jotka kuvaavat kateuden tunnetta, kuten kädet puuskassa, pää alhaalla sekä vihainen ilme.

Lapset kykenivät hyvin asettumaan kirjeen Miinan asemaan ja heillä tuli mieleen paljon omia kokemuksia. Tunteen nimeksi he ehdottivat suuttumusta tai vihaisuutta. Kateuden käsite oli kuitenkin vieras. Sanoessani ”kateellinen”, tajusi yksi tytöistä heti, että se on sitä, kun jollain on jotakin mitä minä haluaisin. Lasten käsitys kateudesta liittyi hyvin pitkälti leluihin ja tavaroihin. Toin esille, että kateellinen voi olla myös esimerkiksi toisen taidoista, jos esimerkiksi toinen osaa juosta kovempaa kuin itse tai piirtää hienommin. Tämä oli lapsille tuttua ja he kertoivat paljon esimerkkejä, joista useissa kateuden kohteina olivat omat

sisarukset. Kuitenkin pääasiassa he olivat hyvin tyytyväisiä myös omiin taitoihinsa, mikä taitaa olla tämänikäisille tyypillistä. Yksi tytöistä kertoi, että häntä harmittaa, kun isovelji on taitavampi rakentamaan legoilla, mutta tokaisi heti perään, että osaa itsekin rakentaa tosi hyvin. Kevyt johtopäätös voisi olla, että viisivuotiailla kateus liittyy ehkä enemmän vielä tavaroihin ja leluihin. Toki varmasti voi olla etenkin sisarusten kesken esimerkiksi toisen huomion kadehtimista, mutta sitä lapset tuskin vielä tunnistavat itsessään.

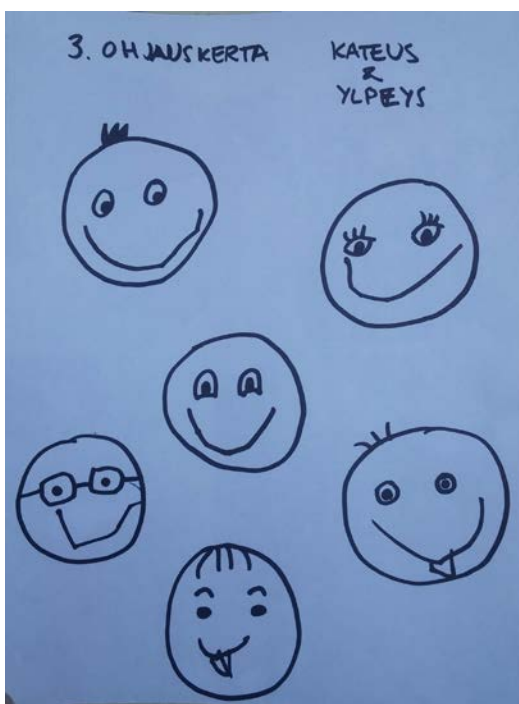
Tämän jälkeen keksimme jokaiselle lapselle yksitellen kehulaulun, sillä jokaisella on jotakin, josta voi olla ylpeä. Aina yhden laulun tehtyämme, kyseinen lapsi sai istuutua valtaistuimelle, nojatuoliin ja me muut lauloimme kehulaulun rytmisoittimilla säestäen. Laulun tekemisen ajaksi soittimet laitettiin keskelle piiriä ja lapset saivat haasteen olla koskematta niihin laulun teon aikana. Osalle lapsista haaste oli lähes ylivoimainen, kun he lähes huomaamattaan näpersivät soittimia. Lapset olivat hyvin keskittyneitä, kun keksimme lauluja ja taitavasti keksivät asioita, joita käytimme lauluissa. Lasten taidot liittyivät poikkeuksetta eri leikkien leikkimiseen, mikä on tietenkin luonnollista. Yksi osasi piirtää eläimiä, toinen leikkiä autoilla, kolmas petshopeilla, neljäs legoilla. Onkin melko luonnollista, että lapset kuvaavat vahvuuksiaan leikin kautta, onhan leikkiminen yksi lapselle ominaisista tavoista toimia. Lauluun keksittiin myös asia, josta voi olla ylpeä, eli jotakin kivaa mitä lapsella on. Yhdellä oli oikea kissa, toisella legorakennus, iron-man ja muita leluja.

Jokainen lapsista meni hyvin mielellään valtaistuimelle ja näytti nauttivan siitä. Myös aremmat lapset olivat hyvin mielissään valtaistuimesta ja kaikki antoivat siitä positiivista palautetta. Tämä oli mielestäni onnistunut tapa antaa jokaiselle lapselle huomiota ja huomioida kaikki tasapuolisesti.

Kun kaikille oli tehty laulut, lapset halusivat vielä yllätyksekseni tehdä minusta laulun. Pääsin valtaistuimelle ja lapset lauloivat ja soittivat minulle. Ehkä oli hyvä, että sain itsekin kokea tunteen, joka lapsilla oli ollut. Laulusta tuli hyvälle mielelle ja koin kerran onnistuneeksi, kun lapset selvästi pitivät soittamisesta ja laulujen teosta. Oikeastaan olin hieman

jännittänyt juuri tätä kertaa, sillä en yhtään tiennyt kuinka lapset lähtisivät mukaan tällaiseen toimintaan.

Tällä kerralla pyysin lapsia taas näyttämään kehollaan, mitä mieltä olivat tästä kerrasta. Kaikki lapset hyppivät kädet ylhäällä innostuneina. Jälkeen päin tajusin, että olisi pitänyt myös kysyä mikä oli hauskinta tällä kerralla, jotta palaute olisi ollut eritellympää. Hymynaamapalautteen (kuva 5) perusteella kerta oli jälleen ollut onnistunut.



KUVA 5. Kolmannen toimintakerran hymynaamapalaute

6.5 Neljäs toimintakerta

Neljännän toimintakerran teemana oli suru ja empatia. Tavoitteena oli siis oppia toisen asemaan asettumista. Tilana toimi kellarin saunatilojen pukuhuone, joka sopikin tunnelmaltaan loistavasti tunnesalapoliisikokouksen paikaksi. Lapset olivat jännittyneitä ja ihmeissään, kun hain heidät kellariin.

Lapset olivat selvästi jo oppineet kiinnittämään huomionsa tunteisiinsa, sillä heti kirjeen luettuani yksi pojista tokaisi: "siitä oravasta tuntui pahalta". Tunnekorttien avulla tulimme siihen tulokseen, että Otto Oravainen oli

surullinen. Tämä oli selkeästi lapsille tuttu tunne. Yksi lapsista halusikin heti oma-aloitteisesti esittää, miltä hän näyttää ollessaan surullinen. Yhdyimme koko ryhmä esittämään surullista koko kehollamme. Lapsille oli selvästi jäänyt kirjeestä mieleen kohta, jossa Otto toteaa, että ei osaa uida. Keskustelussa painottui vahvasti, että Otto oli surullinen, koska ei osannut uida. Yritin itse tuoda esiin myös, että hän oli surullinen, koska oli jäänyt yksin, eikä päässyt muiden mukaan. Ajattelin alun perin sivuta myös kiusaamisteemaa, mutta jätin sen pois, ettei aihe olisi paisunut liikaa. Ulkopuolelle jäämiseen olisi tosin voinut syventyä hieman enemmän, mutta hoppuiliin hieman, sillä lapset tuntuivat kovasti odottavan itse toimintaa. Yksi tytöistä kysyi useaan otteeseen keskustelun aikana, että ”millon me aloitetaan?”. Yritin selittää, että olemme jo aloittaneet, sillä keskustelu on osa toimintaa. Olin kuitenkin tyytyväinen siihen, että lapset odottivat toimintaosiota aina innolla.

Alkupiirin jälkeen aloitimme Otto Oravaisen lohduttamisleikin. Olin laittanut muutaman kankaan nurkkaan rekvisiitaksi, jotta pääsisimme Taikametsän tunnelmaan. Lapset saivat vuorollaan laittaa oravapäähineen päähänsä ja asettua surullisen Oton asemaan, toisten pyrkiessä lohduttamaan Ottoa eri esineillä parhaansa mukaan. Jokaisen ”näyttelijäsuorituksen” jälkeen annoimme aplodit oravalle. Lapsille oman esineen valitseminen oli aina tärkeää ja ohjaajana pitikin seurata, että myös hiljaisemmat lapset saivat välillä toivomansa esineen.

Tämän jälkeen teimme kehukierroksen pallolla. Lapsista oli selvästi hieman haastavaa keksiä toisesta hyviä asioita. Annoinkin muutamia esimerkkejä mitä kaverista voisi sanoa. Suurin osa lapsista sanoi toisen olevan kiva kaveri. Vaikka lapset sanoivat suunnilleen saman asian, tuntui kuitenkin, että se oli harkittu ja he myös tarkoittivat sitä.

Tällä kerralla kysyin palautteessa mikä tällä kerralla oli mukavinta ja mikä vaikeinta tai tylsintä. Kivoja asioita olivat oravana oleminen, pallon pyörittäminen sekä sanoa hyviä asioita muista. Ikäviä asioita oli vaikeampi nimetä. Osa ei osannut sanoa mitään. Yksi tytöistä sanoi, että vaikeinta oli Otto Oravaista esittäessä sanoa muille ei, kun he ehdottivat väärää

tavaraa. Tämä oli mielestäni hieno oivallus ja kertoo siitä, että ainakin tämä lapsi oli eläytynyt draamaan. Muutama muukin lapsi vastasi samaa tytön jälkeen. Toinen tyttö sanoi, että vaikeinta oli valita tavaroista se, josta tykkäsi eniten. Vastaukset olisivat tietenkin saattaneet olla erilaiset, jos lapset olisivat istuneet piirissä eri järjestyksessä. Osa lapsista selkeästi turvautui sanomaan saman kuin toinen. Hymynaamapalautteen (kuva 6) mukaan kerta oli todella onnistunut, sillä yksi pojista keksi piirtää nauravan suun ja muut seurasivat perästä.



KUVA 6. Neljännen toimintakerran hymynaamapalaute

6.6 Viides toimintakerta

Viimeisen ohjauskerran teema oli kirjavat tunteet, jolla päättäisimme tunnesalapoliisikerhon. Olimme taas kellaritiloissa. Tällä kerralla lapset saivat heti aluksi kertoa valitsemansa tunnekortin avulla omasta, tämänhetkisestä tunteestaan. Kaikki olivat hyvällä tuulella ja yhtä myös väsytti.

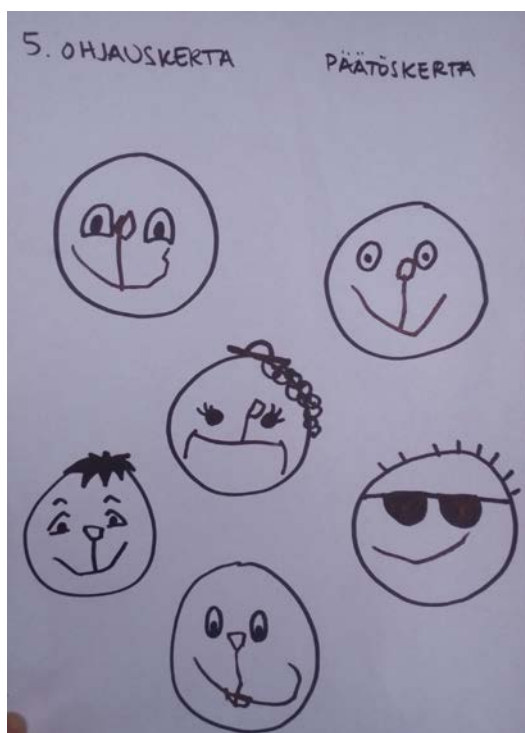
Kirjeen lukemisen ajaksi laitoin lasten eteen edellisten kertojen hahmojen kuvat. Tällä kerralla lapset olivat ihmeissään, kun kirjeen mukana ei tullutkaan uutta kuvaa, eikä kirjeessä ollutkaan ratkaistavaa pulmaa. Joku lapsista kysyikin ihmeissään: ”mitä me sit tehdä tänään?” Kerroin lapsille,

että lähtisimme seikkailulle Taikametsään. Lasten silmät alkoivat loistaa ja he innostuivat kovasti. Osa ehti luulla, että lähtisimme oikeasti metsään seikkailemaan. Olin tehnyt pienen temppuradan kellarin varastohuoneeseen, jonne lähdimme. Lapset saivat keksiä millä tunteella menisimme radan ensimmäisellä kerralla. Lapsilla tuli ensimmäisenä mieleen ilo. Varaston oviaukkoon olin laittanut keltaisen, läpikuultavan kankaan, jonka läpi menimme. Tämä loi selvästi satumaista tunnelmaa, sillä lapset olivat haltioissaan. ”Taikametsän hämähäkinseitti!” joku huudahti. Varasto oli muutenkin lapsille uusi paikka, joten tämä varmasti toi lisäjännitystä. Radalle olin laittanut lumpeenlehdet, joihin hypittiin tasajalkaa, ”sillan”, jonka yli piti kiivetä, ”käärmeen”, jota pitkin käveltiin sekä renkaat joiden sisään astuttiin. Ensimmäisen kierroksen jälkeen lapset tekivät kehollaan tunnelin, jonka läpi jokainen heistä sai vuorollaan mennä. Tämä osoittautui kuitenkin hieman aikaavieväksi, sillä tila oli pieni ja tehtävä lapsille hieman haastava. Seuraavilla kierroksilla päädyimmekin vain ravistelemaan tunteen pois. Takaisin päin kuljimme lasten toiveesta pelon tunteella, johon he eläytyivätkin niin syvästi, että melkein unohtivat koko radan ja lähtivät vain peloissaan vaeltelemaan ympäriinsä. Oli hieno huomata, kuinka ainakin tämä tunne oli hyvin sisäistetty. Seuraavalle kierrokselle lapset ehdottivat vihaista tunnetta. Siihenkin lasten oli helppo eläytyä ja rata menikin ärjyjen ja tuhisten. Viimeiselle kierrokselle lasten oli jo selkeästi vaikeampi keksiä uutta tunnetta. Ehdotuksia olivat muun muassa Hop Lop-tunne ja kummitustunne, kunnes yksi pojista esitti tunteen ilmeellään. Pyysin muita katsomaan ilmettä ja tunnistamaan sen. Lapset tajusivat sen olevan surullinen tunne, joten menimme viimeisen kierroksen surullisina. Lopuksi vielä ravistelimme tunteet pois ja istuuduimme taas piiriin. Viimeinen salapoliisitehtävä osoittautui hieman haastavaksi lapsille. Kuiskasin jokaiselle jonkun tunteen ja lasten tuli tunteeeseen eläytyen löytää pari, jolla oli sama tunne. Leikki ei täysin onnistunut, sillä joko selitin leikin epäselvästi tai lapset unohtivat, mitä olin heille kuiskannut tai leikki yksinkertaisesti oli haastava. Lapset saattoivat myös hämmentyä, kun heidän täytyi esittää eri tunnetta kuin muut lapset ja tapahtui ryhmäilmiö, jolloin kaikki alkoivatkin tehdä samaa kuin muut. Lopputulos oli hieman epäselvä, sillä näytti, että kaikki lapset esittivät

surullista. Emme ehtineet aloittaa leikkiä uudelleen, joten kävimme läpi, mikä tunne kullakin oli ja pahoittelin lapsille, että tehtävä oli hieman vaikea.

Palautteessa jokainen sai kertoa mikä oli ollut hauskinta ja mikä vaikeinta tai tylsintä koko salapoliisikerhon aikana. Lapsilla oli tietenkin päällimmäisenä mielessä viimeinen kerta, joten oli vaikeaa muistaa muuta kuin mitä tällä kerralla oli tehty. Suurin osa lapsista sanoi, että parasta oli ”kun päästiin Taikametsään”. Mielestäni tällä kerralla olin onnistunut tunnelman luomisessa, sillä lapset selvästi kokivat päässeensä oikeasti seikkailemaan Taikametsään. Vaikeita tai tylsiä asioita lapset eivät keksineet, mutta muutama lapsista mainitsi pelottavimmaksi asiaksi varastossa sattumalta olleen ison pehmolelun. Lasten kommentteista ja olemuksesta pystyi päättelemään, että ainakin tälle ryhmälle mieluisinta oli liikunnallinen toiminta.

Lopuksi kiitin lapsia yhteisestä ajasta heidän mennessä innoissaan piirtämään hymynaamoille suita. Hymynaamapalautekin (kuva 7) kehittyi joka kerralla. Tällä kerralla lapset keksivät piirtää pupun nenän ja siihen kiinni hymysuun.



KUVA 7. Viidennen toimintakerran hymynaamapalaute

7 ARVIOINTI

7.1 Arvioinnin kohteet

Vaikka toiminnallinen opinnäytetyö ei ole tutkimus, on tärkeää, että sitä tehdään tutkivalla asenteella. Se tarkoittaa, että tarkastellaan tehtyjä valintoja sekä perustellaan niitä tietoperustan tuella. Tätä kriittistä asennetta voidaan käyttää myös arviointiosuudessa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 154.) Toiminnan arviointi on kehittämistoiminnassa olennaista, sillä sen mukana syntyy ymmärrystä, jolloin voidaan suunnitella aivan uusia tutkimus- ja toimintatapoja. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2008, 154.) Ohjauskertojen arvioinnilla sain siis uutta tietoa, jota pystyin hyödyntämään ohjaajan opasta tehdessäni. Sen avulla hioin tuokioita ja tein niistä toimivampia.

Toimintaa arvioitiin kolmesta suunnasta, sivustaseuranneen aikuisen ja ohjattujen lasten näkökulmasta sekä tekemällä itsearviointia. Päiväkodin puolesta jokaisella toimintakerralla oli mukana yksi päiväkodin henkilökunnasta, joka jäi sivustaseuraajaksi. Hän antoi jokaisella kerralla muutamalla sanalla suullista palautetta ja lopuksi antoi yhteisen, kirjallisen palautteen koko kokonaisuudesta. Pyysin häntä arvioimaan menetelmien toimivuutta tunteiden käsittelyyn, toimintakertojen kestoja sekä tuomaan esiin vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Lisäksi pyysin antamaan palautetta ja huomioita omasta ohjauksestani, jotta voisin toimia paremmin seuraavilla kerroilla.

Lapsilta keräsin palautetta suullisesti ja lisäksi hymynaamoilla, jotta palautteesta jäisi myös mustaa valkoisella. Lapset saivat arvioida lähinnä toiminnan miellyttävyyttä. Suullista palautetta kerätessäni jokainen sai kertoa, mikä oli mukavaa ja mikä oli tylsää tai vaikeaa. Viisivuotiailta ei voi odottaa kovin eriteltyä palautetta, joten tällä tavalla sain heiltä muutakin palautetta kuin vain ”oli kivaa”. Lisäksi välillä pyysin lapsia antamaan kehollaan palautetta. Jos toiminta oli miellyttänyt, sai hyppiä kädet ilmassa ja vastaavasti, jos ei pitänyt toiminnasta sai lyyhistyä lattialle makaamaan.

Itsearviointia tein muistiinpanoilla jokaisen ohjauskerran jälkeen. Keskityin muutamiin havainnoitaviin asioihin, jottei arvioinnista tulisi turhan rönsyilevä. Arvioinnin kohteina olivat tunneilmasto ja lasten osallistuminen sekä toiminnan sopivuus kohderyhmälle. Arvioin siis tuokioiden tunneilmastoa ja pohdin, mitkä asiat loivat ryhmässä turvallisen tunneilmaston. Havainnoin lisäksi lasten osallistumista pohtimalla millaiset seikat toiminnassa tai omassa ohjaustyyliissäni edistävät tai estävät osallistumista. Toiminnan sopivuutta kohderyhmälle arvioin seuraamalla, mitä tunteita viisivuotiaiden lasten on helppo tunnistaa tai mihin samaistua ja mitä puolestaan on haastava tunnistaa. Arvioin siis, olivatko valitsemani tunneparit ikäryhmälle sopivia. Lisäksi arvioin, sopivatko valitut menetelmät näiden tunteiden käsittelyyn.

7.2 Päiväkodin henkilökunnan palaute

Sivustaseurannut päiväkodin hoitaja oli jokaisella kerralla sama, joten hän sai hyvän kokonaiskuvan toiminnasta. Suullinen palaute jäi useasti lyhyeksi päiväkodin kiireisen arjen takia, mutta kirjallisessa palautteessa tuli esille kaikki olennainen. Hoitaja kuvasi kokonaisuutta upeaksi ja monipuoliseksi tavaksi käsitellä tunteita. Hänen mukaansa siinä oli käsitelty tunteita lapsentasoisesti ja monipuoliset menetelmät, liikunta, draama, musiikki ja askartelu olivat toimivia. Toimintakertojen kesto, 30-45 minuuttia oli hänestä hyvä kesto ikätasoon nähden ja ryhmäkoko juuri sopiva. (Päiväkodin hoitaja 2017.)

Hoitaja pahoitteli tilojen vaihtumista, joka johtui päiväkodin omasta poikkeuksellisesta toiminnasta. Se vaikutti osaltaan lasten vilkkauteen, kun uutuuden viehätys vei usean toimintakerran alussa hieman huomiota. Sain kuitenkin kehuja toiminnan onnistuneesta soveltamisesta tiloihin sopivaksi. Vahvuudeksi hän mainitsi toimintakertojen toistuvan rakenteen, jolloin lapset tiesivät, mitä odottaa. Lasten mielenkiinto myös säilyi koko tuokion ajan vaihtuvien elementtien, keskustelun ja toiminnan ansiosta. Lapsilta odotettu oma pohdinta oli hänen mielestään hyvä asia. Sivustaseuranneena hoitaja huomasi esimerkiksi, että myös normaalisti

ujo ja hiljainen lapsi uskalsi kertoa ajatuksiaan ja osallistui innokkaasti. Myös lämmin ja positiivinen ilmapiiri oli luettu tuokioiden vahvuudeksi. Se johtui lempeästä, mutta tarvittaessa rajoittavasta ohjaustyylistä, sekä lasten aidosta kuuntelemisesta. (Päiväkodin hoitaja 2017.)

Hoitajalta saamani palaute oli siis hyvin positiivista, mihin olin tietenkin tyytyväinen. Toki ohjauksen aikana tuli esille usein pieniä käytännön seikkoja, jotka olisi kannattanut tehdä toisella tavalla. Hoitaja huomasi myös niitä, mutta sanoi, että niiltä on mahdoton kokonaan välttyä, sillä koskaan ei voi täysin tietää ohjaustilannetta etukäteen.

7.3 Lasten palaute

Lasten palaute oli myös hyvin positiivista ja olin yllättynyt, kuinka innostuneita he olivat jokaisesta kerrasta. Sekä suullinen, että hymynaamapalaute oli erittäin myönteistä jokaisella kerralla. Toisaalta, lapsilla on usein myös taipumusta vastata samalla tavalla kuin muut, joten hyvin monipuolisen palautteen saaminen on haastavaa. Koin kuitenkin, että paras lapsilta saamani palaute oli itse nähdä heidän innostuksensa ja aktiivisen osallistumisensa toimintaan. Myös lasten välikommentit, kuten: ”olipas pitkä satu”, ”millon me alotetaan?” tai ”mun vuoro avata kirje” toimivat hyvinä palautteina. Niiden avulla pystyin päättämään muun muassa, oliko jokin osio ollut liian pitkä ja millaiset elementit herättivät lasten kiinnostuksen.

7.4 Itsearviointi

7.4.1 Tunneilmasto

Tunneilmasto oli mielestäni turvallinen ja vapaa ja koin lasten olleen omia itsejään pohtiessaan, kertoessaan kokemuksistaan sekä osallistuessaan toimintaan. Uskon, että tähän vaikutti jännittävä salapoliisiteema sekä oikeilta näyttävät kirjeet. Näin lapset saivat olla ikään kuin satumaailmassa, jolloin tunnelmasta tuli vapautunut. Sen lisäksi ryhmän

pysyminen samana ja sen pieni koko, kuusi lasta, olivat varmasti hyviä valintoja. Ryhmästä tuli selkeästi kiinteä ja jokainen lapsista koki oikeasti olevansa osa tunnesalapoliisikerhoa. Useille lapsille on myös helpompaa ilmaista itseään pienryhmässä kuin kokonaisessa päiväkotiryhmässä.

Uskon, että toinen tekijä vapaaseen tunneilmastoon, oli myös suhteellisen rento ohjaustyylini. En halunnut jatkuvasti rajoittaa lapsia, jotta avoin suhteeni lapsiin säilyisi. Jos olisin ollut liian tiukka, olisi tunneilmasto ehkä kärsinyt eivätkä lapset olisi yhtä mielellään osallistuneet etenkin pohdinta- ja keskusteluosioihin. Muutaman ensimmäisen kerran jälkeen pohdin, olisiko tapaamisten säännöksi pitänyt ottaa puheenvuorojen pyytäminen viittaamalla. Ryhmään kuului hyvin erilaisia lapsia, aremmista lapsista hyvin vilkkaisiin lapsiin. Toiset olivat siis pyytämättäkin hyvin paljon äänessä, kun taas toiset odottivat, että kysyisin heiltä. Pysin huomioimaan kaikkia tasapuolisesti, mutta usein joku puheliaammista lapsista ehti sanoa vastauksen ennen kuin olin edes ehtinyt kysyä hiljaisemmalta lapselta. Halusin kuitenkin, että keskustelu olisi mahdollisimman vapaata. Lapsilta tuli usein hyvin spontaanisti jokin aiheeseen liittyvä ajatus. Jos heidän olisi pitänyt pyytää puheenvuoroa, olisi ehkä juuri ne arvokkaat kommentit jääneet pois. Yritin kuitenkin ohjata keskustelua ja, jos kysyin yhdeltä lapselta, pyysin muita olemaan hiljaa ja kuuntelemaan sillä aikaa.

7.4.2 Osallistuminen

Lasten aktiiviseen osallistumiseen vaikutti varmasti toiminnalliset sekä osallistavat menetelmät. Toimintakertojen toistuvan rakenteen ansiosta lapset oppivat nopeasti esimerkiksi, että alkupiirin jälkeen oli aina toimintaa, joten he osasivat odottaa sitä. Kirjeen avaaminen, tähden kiinnittäminen palkintotauluun sekä hymynaamapalautteen antaminen olivat pieniä, joka kerralla toistuvia elementtejä, joita lapset selvästi odottivat innolla ja, joiden tekemisestä oli aina kova kilpailu. Toiminnallisuus siis piti yllä lasten mielenkiintoa, jolloin osallistuminen oli mielekästä.

Osallistumista vähentävä tekijä oli välillä liian pitkäksi venähtäneet keskusteluasiat tai toiminnan ohjeistukset. Jos lapsilla ei ollut tarpeeksi katseltavaa ja tehtävää, alkoi huomio helposti keskittyä muihin asioihin. Viisivuotiaiden vilkkaus yllättikin minut. Olin aikaisemmin pitänyt vastaavaa toimintaa esikouluikäisille, joten yllätyin, kuinka suuri ero viisi- ja kuusivuotiaiden lasten keskittymiskyvyssä on. Keskusteluasiat olisivat siis voineet olla toiminnallisempia. Tunnekortit olivat hyvä tuki keskustelussa, joten olisi voinut käyttää muitakin kuvia keskustelun tukena. Toisaalta, ryhmää ohjattaessa on pakko myös käyttää aikaa ohjeistamiseen, joten tuokio ei voi olla täyttä toimintaa koko ajan. Havaitsin myös, että ainakin tälle lapsiryhmälle liikunta oli mieluisin toiminnan muoto. Ehkä kokonaisuuteen olisikin voinut lisätä jokaiselle kerralle enemmän liikettä, esimerkiksi lyhyen liikunnallisen leikin.

7.4.3 Toiminnan sopivuus kohderyhmälle

Havainnoin myös toiminnan sisällön sopivuutta kohderyhmälle. Tunnekasvatus sopii viisivuotiaille hyvin, sillä he tunnistavat jo monia tunteita itsessään, mutta heiltä puuttuu vielä keinoja tunteiden käsittelyyn. Kaksi tunnetta oli mielestäni enimmäismäärä yhdelle kerralle. Oikeastaan yksikin tunne olisi riittänyt varsin hyvin, sillä joillakin kerroilla toinen tunteista jäi selkeästi vähemmälle käsittelylle tai keskusteluasiat venyivät liian pitkiksi. Tämänikäisille lapsille tutuimpia tunteita olivat selvästi kiukku, ilo ja pelko. Oli kuitenkin hyvä, että mukana oli myös hieman vieraampina myötätunto, suru, rohkeus ja ylpeys. Kateus-sana oli lapsille täysin vieras, mutta sen sisältö osoittautui kuitenkin olevan heille tuttu.

Kirjeet ja narratiivisuus olivat toimiva menetelmä viisivuotiaiden ohjauksessa. Kuitenkin jo ensimmäisen ohjauskerran jälkeen tulin tulokseen, että tarinamuotoisten kirjeiden kirjoittaminen opetustarkoitukseen, ikätasoon sopivasti, onkin yllättävän haastava tehtävä. Omien havaintojeni mukaan lapset saattavat kiinnittää huomioita aivan eri asioihin kuin aikuinen. Tunnelmaa luovat, kuvailevat lisälauseet saattavatkin yllättäen jäädä parhaiten lasten mieleen, jolloin päätarkoitus

jää sivuun. Opin siis, että tekstin on oltava hyvin pelkistettyä, jotta itse sanoma tulisi esille.

Huomasin, että itselläni oli odotuksia ja tavoitteita, jotka olivat liian korkeita kohderyhmän ikätasoon nähden. Viisivuotialta oli esimerkiksi vielä turha odottaa eheää, johdonmukaista keskustelua, sillä kaikki halusivat kertoa omat tarinansa, jolloin keskustelu joutui helposti sivuraiteille. Tulin siis tulokseen, että, jos lapset olisivat sujuvasti kertoneet omista tunteistaan, osanneet nimetä kaikki tunteet ja pysyneet aiheessa, ei tämänkaltaiselle toiminnalle luultavasti edes olisi tarvetta. On muistettava, että nämä viisi ohjauskertaa luovat vain pohjaa lasten tunnetietoudelle ja sosiaalisille taidoille. Jos lapset oppivat jonkun uuden tunteen nimen tai osaavat kertoa miltä jokin tunne tuntuu kehossa, on oppimista tapahtunut jo paljon.

8 POHDINTA

8.1 Eettisyyden tarkastelu

Opinnäytetyöni eettinen tarkastelu kohdistuu kirjalliseen raporttiini sekä toiminnallisen osion lapsiryhmän ohjaamiseen. Peilaan työtäni Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimiin eettisiin periaatteisiin sekä hyvään tieteelliseen käytäntöön. Eettisten periaatteiden mukaan tutkimuksessa on kunnioitettava tutkittavien itsemääräämisoikeutta, välttää tutkittavien vahingoittamista sekä taata tutkittaville yksityisyys ja tietosuoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017b). Tutkittavat ovat siis tässä tapauksessa toiminnallisessa osiossa mukana olleet lapset.

Tärkeää oli siis, että toimintaan osallistuminen oli lapsille vapaaehtoista. Yleensä alaikäisten mukana ollessa, on pyydettävä vanhempien suostumusta. Varhaiskasvatuksessa tehtävät tutkimukset voidaan kuitenkin usein toteuttaa osana muuta toimintaa, jolloin lasten vanhemmilta ei välttämättä tarvitse pyytää suostumusta osallistumiseen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017b). Siispä päiväkodin henkilökunta valitsi toimintaan lapset, joille tunteiden käsittely olisi erityisen hyödyllistä ja vanhemmille tiedotettiin, että kyseinen toiminta oli alkamassa. Lapset olivat hyvin mielellään toiminnassa mukana, mutta jos joku olisi halunnut jäädä pois, ei häntä tietenkään olisi pakotettu toimintaan. Sama päti myös yksittäisillä ohjauskerroilla ja eri harjoitteissa. Olin varautunut etukäteen, että kaikki eivät välttämättä halua osallistua kaikkeen ja pohtinut, kuinka toimia kyseisessä tilanteessa. Välillä lasten kieltäytyminen voi olla pikemminkin huomion hakemista, jolloin lapsen taivuttelu on hyvästä. Painostaminen ei kuitenkaan olisi kannattanut, sillä aina ei voi tietää mitä kieltäytymisen takana on. Tällaista tilannetta ei kuitenkaan ilokseni tullut vastaan millään ohjauskerralla, vaan lapset olivat hyvin osallistuvia.

Tutkittavien vahingoittamista oli myös vältettävä. Tässä työssä vahingoittaminen olisi saattanut olla lähinnä psyykkistä. Aiheenani oli tunteiden käsittely, joten ohjaajana minun tuli rajata, millaisiin tunteisiin pureudutaan ja millaisia esimerkkejä käytetään. Vaikka tunteet ovatkin

melko syvällinen aihe, ei tässä työssä kyseessä ollut terapeutinen työtapana, joten ohjaajana täytyi välttää liian syvällisiin ja haavoittaviin teemoihin meneminen. Tarkoituksena oli käsitellä tunteita, jotka nousevat tavallisissa arjen tilanteissa ja, jotka kuuluvat osana varhaiskasvatusikäisen elämään. Jos esimerkkeinä olisi käyttänyt esimerkiksi avioeron kokemista, läheisen menettämistä tai väkivaltatilanteita, olisi tämä saattanut tuottaa ahdistusta jollekin lapselle ja toisaalta lapset olisivat saattaneet kertoa asioista, jotka eivät soveltuisi tavalliseen ryhmätilanteeseen päiväkodissa ja, joista toinen lapsi olisi kärsinyt. Tällaisia asioita olisivat voineet olla esimerkiksi omien vanhempien tunnepurkauksista kertominen tai perheen sisäisistä asioista puhuminen. Normaalisti, keskustelua sisältävissä ryhmätilanteissa voidaan vaatia keskusteluiden pysyvän ryhmän sisällä, mutta lapsilta ei voida olettaa täyttä vaihteluvälikokemusta. Oli siis tärkeää, että ohjaajana otti vastuun siitä, ettei mikään esille tuleva loukkaisi kenenkään yksityisyyttä, vaikka se tulisi esille ryhmän ulkopuolellakin.

Lisäksi oli tärkeää luoda tuokioihin positiivinen ilmapiiri, jottei kukaan kokisi paineita, turhaa jännitystä tai jopa kiusaamista. Tiedostin myös, että olin suurimmalle osalle lapsista vieras, joten halusin varovaisesti rakentaa luottamuksellisen suhteen heihin. Tämän takia en myöskään halunnut rajoittaa lapsia liikaa, jotta vapaa ilmapiiri säilyisi. Toisaalta, oli myös vahdittava, etteivät lapset vahingoittaneet toisiaan. Ryhmätilanteessa saatetaan helposti sulkea joku lapsista pois, puhua toisen päälle tai sanoa rumasti. Tällaisessa tuli olla tarkkana. Välillä myös rajoitin nopeimpia ja äänekkäimpiä lapsia, jotteivät hiljaisemmat aina jääneet alle. Oli tärkeää, että lasten kohtelu oli tasavertaista, ettei ollut lasten luonteesta kiinni, kuka pääsi ensimmäisenä, kuka sai avata kirjeen tai kenen puheenvuoro oli.

Tutkittavien yksityisyyden takaaminen eli mukana olleiden lasten henkilöllisyyden suojaaminen oli tärkeä eettinen tekijä. Tämän takia lapsista ei ole mainittu raportissa muuta kuin sukupuoli, eivätkä he esiinny missään kuvissa. Olen siis tarkistanut, ettei heidän nimensä esiinny esimerkiksi valokuvissa, eikä lapsista ole mainittu tunnistettavia erityispiirteitä. Myöskään päiväkodin eikä henkilöstön nimiä ei ole mainittu,

joten raportin perusteella on mahdotonta saada selville lasten henkilöllisyyksiä.

Raporttia kirjoittaessa oli tärkeää huomioida hyvä tieteellinen käytäntö. Tutkimustyö on luotettavaa ja eettisesti hyväksyttävää ainoastaan, jos se tapahtuu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017a.) Opinnäytetyö ei ollut varsinainen tutkimus, vaan pikemminkin kehitystehtävä. Siinä oli kuitenkin myös tutkimuksen elementtejä, joten työltä vaadittiin samaa tarkkuutta kuin tutkimukselta.

Plagioinnin välttäminen kuuluu hyvään tieteelliseen käytäntöön. Muiden työtä ja saavutuksia on arvostettava, joten siksi niihin on viitattava asianmukaisella tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017a.) Tämän työn haasteena oli, että tunnekasvatuksesta on tehty jo runsaasti opinnäytetöitä, joten huomaamattaan olisi saattanut käyttää toisen keksimää menetelmää esittäen sen omana ideanaan. Aihe oli myös niin käytännönläheinen, että välillä yleistiedon ja lähteisiin perustuvan tiedon erottaminen oli haastavaa. Raporttiosuutta kirjoittaessa oli siis tärkeää keskittyä jokaiseen lauseeseen, jotta asianmukaiset lähteet tulivat merkityiksi.

Myös tiedonhaun on oltava hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti eettisesti kestävä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2017a). Tämän takia pyrin tiedonhaussa käyttämään pääasiassa alle kymmenen vuotta vanhoja lähteitä. Tosin useissa lähteissä oli viitattu sitä vanhempiin lähteisiin, jolloin pyrin käyttämään ensisijaista lähdettä, jos arvioin tiedon edelleen olevan ajankohtaista. Myös lähteiden luotettavuutta oli arvioitava. Otin selvää, kuka lähteen on kirjoittanut ja onko kyseessä oikea asiantuntija. Lisäksi pyrin arvioimaan, oliko tieto luotettaviin tutkimuksiin perustuvaa tietoa vai oletuksia.

8.2 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen, pitkäjänteisyyttä vaativa prosessi. Itselläni haastetta toi rajoitettu aika. Kiinnostusta työn

tekemiseen riitti, mutta aika ajoin stressiä tuotti paine työn etenemisestä. Työn tekeminen yksin, oli harkittu, omaan tilanteeseeni sopiva valinta, mutta parityöskentelystä ja uusista näkökulmista olisi ollut hyötyä etenkin toiminnan suunnittelussa sekä tietoperustan rakentamisessa. Vaikka työ välillä tuntui etenevän hitaasti, oli siitä myös hyötyä. Tällöin monet ajatukset kypsyivät mielessä ja sain itse uusia näkökulmia työhöni.

Tiedonhakuvaiheessa tutustuin moniin aiempiin tunnekasvatusprojekteihin ja -opinnäytetöihin ja näin paljon erilaisia tapoja tunnekasvatuksen toteuttamiseen. Huomasin, että yhdestäkin tunteesta riittäisi käsiteltävää monelle toimintakerralle. Oli siis oma haasteensa saada valittua tunteet, joiden käsittelystä lapset hyötyisivät eniten ja, jotka ehdittäisiin käsitellä viiden toimintakerran aikana. Aloittaessani suunnitteluvaihetta, tavoitteeni toiminnalle olivat turhan korkeita. Toteutusvaiheessa sain kuitenkin realistisemman käsityksen siitä, kuinka paljon todellisuudessa yhteen tuokioon mahtuu asiaa. Huomasin, kuinka rajallinen käytettävä aika on ja, kuinka nopeatempoista toimintaa lapsille on oltava. Tämä oli myös hyvä mahdollisuus ammatilliseen kasvuun. Opin, ettei kannata tehdä liian korkeita, epärealistisia tavoitteita, etenkin asiakkaita kohtaan, vaan pienempiä tavoitteita, jolloin saa myös enemmän onnistumisenkokemuksia.

Koin toiminnalliset menetelmät hyvin sopivaksi tavaksi käsitellä tunteita lasten kanssa. Toiminnallisuus onkin nykyään onneksi huomioitu varhaiskasvatussuunnitelmissa ja sitä toteutetaan paljon. Lapsille pitkään paikallaan oleminen ei ole luontaista, vaikka aihe kiinnostaisikin. Oivalsin myös, että lapset innostuvat ja ovat ihmeissään hyvin pienestäkin toiminnasta, mikä tekee lasten kanssa toimimisesta palkitsevaa. Tämän haluan myös muistaa työelämässä. Pienillä tuokioilla ja seikkailuilla voi tuoda piristystä lasten päivään ja antaa kokemuksia, jotka he muistavat.

Olin melko tyytyväinen toiminnallisen osioni lopputulokseen ja voisin hyvin kuvitella hyödyntäväni omaa malliani myös työelämässä, varhaiskasvatuksessa tai miksi ei lastensuojelussakin. Malli olisi helposti myös muokattavissa ja laajennettavissa, lisäämällä ohjauskertoja ja uusia

tunteita ilman, että tunnesalapoliisiteema ja Taikametsä katoaisivat. Uusia toimintakertoja voisi kehittää vaivattomasti valitsemalla uusia, lapsille hyödyllisiä tunteita, luomalla niihin sopivat Taikametsän asukkaat ja laatimalla uudet kirjeet.

Kuten myös teoriaosuudessa tuli esille, on kasvattajalla suuri vastuu tunnekasvatuksen onnistumisessa. Sekä oman kokemuksen, että kerätyn tiedon perusteella tunnekasvatus edellyttää turvallista ilmapiiriä, jossa saa vapaasti ilmaista tunteitaan ja olla oma itsensä. Uskon myös positiivisen ilmapiirin olleen yksi avain omaan onnistumiseeni ohjatessani toimintakertoja lapsille. Myönteisen ilmapiirin luominen edellyttää kuitenkin, että on itse aidosti kiinnostunut lapsista sekä aiheesta. Myös keskusteluosioissa on tärkeää, ettei lasten tarvitse kokea kiireen tuntua ja suorittamista, vaan aikuisen, jota kiinnostaa lasten ajatukset. Tätä varmasti voisi olla enemmän varhaiskasvatuksessa. Usein huomio kiinnittyy toiminnan suorittamiseen ja lapsiryhmän hallintaan. Tosin ongelmana onkin usein liian suuri ryhmä. Onnistunut toteutus vaatisi siis pienryhmän. En voisi itse kuvitella onnistuvani oman mallini hyödyntämisessä, jos joutuisin samalla hallitsemaan yli kymmenen lapsista ryhmää.

Aina pienryhmät eivät ole mahdollisia ja päivähoidossa puhutaankin usein henkilöstövajauksesta. Kuitenkin, on muistettava, että tunnekasvatuksen toteuttaminen varhaiskasvatuksessa on myös paljon muuta kuin ohjattuja tuokioita. Kuten aiemmin esittelemässäni Pienin Askelin -ohjelmassa tulee esiin, on tunnekasvatuksen toteuttaminen ja käytännön harjoittelu pienissä arjen tilanteissa vähintään yhtä tärkeää. Tällainen tunnekasvatus ei vaadi erikseen varattua aikaa, vaikkakin kasvattajilta se vaatii enemmän valppautta. Pitäisi olla silmät auki, jotta voi nähdä lapsen tunteen ja yhdessä pyrkiä nimeämään se. Lasten kanssa keskustelu toki vie hieman aikaa, mutta uskon sen olevan ongelmia ennaltaehkäisevää toimintaa. Tunteita nimeämällä ja niiden ilmaisua harjoittelemalla, muutamien lasten häiriökäyttäytyminen saattaisi vähentyä, mikä taas säästäisi kasvattajien energiaa ryhmätilanteissa. Tällä taas olisi huomattavan paljon positiivisia vaikutuksia ryhmän toimintaan ja muihin lapsiin.

Koko prosessin aikana olen oppinut näkemään tunnekasvatuksen merkityksen varhaiskasvatuksessa entistäkin suurempana. Monet lapset viettävät pitkät päivät hoidossa, joten myös suuri osa kasvatuksesta jää päivähoitolle. Useilla lapsilla ei myöskään ole sisarusia, jolloin kotona ei automaattisesti saa harjoitusta sosiaalisille taidoille, kuten tunteiden rakentavalle ilmaisulle ja toisen asemaan asettumiselle. Tunnetaitojen opettelu päiväkodissa tarjoaa myös hyvän mahdollisuuden muuttaa kulttuuriamme hieman avoimempaan suuntaan. Olisi hienoa opettaa uusille sukupolville, ettei tunteista puhuminen ole häpeän aihe, vaan normaali osa elämää ja tapa välttää ongelmien kasaantuminen. Tunteita ei myöskään tarvitse pitää vihollisina, sillä on paljon myös positiivisia tunteita, joita voi oppia hyödyntämään esimerkiksi itsensä motivoimisessa. En siis usko, että tunnekasvatusta voidaan toteuttaa liian paljon, sillä aihe on niin laaja, että opittavaa ehdottomasti riittää.

LÄHTEET

Cacciatore, R. 2007. Aggression portaat. Opetusmateriaali kouluille. Helsinki: Opetushallitus.

CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning) 2013. CASEL guide. Effective Social and Emotional Learning Programs. Preschool and Elementary School Edition. Saatavissa: <http://static1.squarespace.com/static/513f79f9e4b05ce7b70e9673/t/526a220de4b00a92c90436ba/1382687245993/2013-casel-guide.pdf>

Goleman, D. 1997. Tunneäly, lahjakkuuden koko kuva. Suom. Kankaanpää, J. Helsinki: Otava.

Goleman, D. 2011. Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset. Suom. Heiskanen, M. Parainen: Samsaraa tasapaino-oppaat.

Haaparanta, L. 2016. Emootioteoriat ja toisen emootioita koskeva tieto. Teoksessa Laiho, H. & Repo, A. (toim.) De natura rerum. Scripta in honorem professoris Olli Koistinen sexagesimum annum complentis. Turun yliopisto, filosofian laitos: 262-269.

Heikkinen, H. L. T., Rovio, E. & Syrjälä, L. 2008. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Helsinki: Kansanvalistusseura.

Hogrefe Psykologien kustannus Oy. 2015a. Askeleittain [viitattu: 2.3.2017]. Saatavissa: <http://www.hogrefe.fi/testit/askeleittain/AskeleittainEtusivu.html>

Hogrefe Psykologien kustannus Oy. 2015b. Pienin Askelin [viitattu 2.3.2017]. Saatavissa: <http://www.hogrefe.fi/testit/askeleittain/PieninAskelinEtusivu.html>

Hänninen, V. 2002. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos.

Hänninen, V. & Valkonen, J. 2002, Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen. Teoksessa Hänninen, V. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Väitöskirja. Tampereen yliopisto, sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos: 141-156.

Isokorpi, T. 2004. Tunneoppia parempaan vuorovaikutukseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Pilot-Kustannus Oy.

Kalland, M. 2014. Vanhemman mentalisaatiokyky. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto, 26-38.

Kanninen, K. & Sigfrids, A. 2012. Tunne minut! Turva ja tunteet lapsen silmin. Jyväskylä: PS-Kustannus

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013a. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. 1. Tunteet – mitä ne ovat? Opetushallitus [viitattu 3.3.2017]. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunteet_mita_ne_ovat

Kerola, K., Kujanpää, S. & Kallio, A. 2013b. Tunteesta tunteeseen. Ihmismielen tarinat kuvin ja sanoin. 3. Tunnetaitoja oppii harjoittelemalla. Opetushallitus [viitattu 10.2.2017]. Saatavissa: http://www.edu.fi/tunteesta_tunteeseen/tunnetaitoja_oppii_harjoittelemalla

Kirves, L. & Stoor-Grenner, M. 2010. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. Mannerheimin lastensuojeluliitto & Folkhälsan. Saatavissa: <https://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/6658078e74991c56644a59c5de218b22/1486984936/application/pdf/13271105/Kiusaamisen%20ehk%C3%A4isy%20varhaiskasvatuksessa%20B5%20-%20www.pdf>

Leinonen, L. 2015. Saako kaveria purra? -Lasten riitojen sovittelussa tärkeintä on aikuisen puolueettomuus. YLE uutiset [viitattu 20.4.2017].

Saatavissa: <http://yle.fi/uutiset/3-7961188>

Miettinen, H. 2015. Vuorovaikutuksen ytimessä on mentalisaatio.

Psykologia 50 (03)/ 2015, 232-233.

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. Helsinki: Duodecim.

Neitola, M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen –

Vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopisto,

Kasvatustieteiden laitos. Väitöskirja. Saatavissa:

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequence=1>

Opetushallitus 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Luonnos.

Paajala, E. 2015. Lastenkirjallisuus tunnekasvatuksen työvälineenä esiopetuksessa. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma.

Pajulo, M., Salo, S. & Pyykkönen, N. 2015. Mentalisaatio ihmistä suojaavana tekijänä. Duodecim 131/2015. 1050-1057. Saatavissa:

<http://koskeverkko.fi/wp-content/uploads/2016/03/duo12278.pdf>

Peltonen, A. & Kullberg-Piilola, T. 2005. Tunnemuksu. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Peltonen, A., Kullberg-Piilola, T. & Kullberg-Turtiainen, M. 2002.

Tunnemuksu ja mututoukka. Tunnetaito-ohjelma. Helsinki: Lasten Keskus Oy.

Pietiäinen, A. 2013. Tunne, antitunne, perimä. Johdanto tunteiden dynamiikkaan. Espoo: Natura Medicina Oy.

Puolimatka, T. 2011. Kasvatus, arvot ja tunteet. Helsinki: Suunta-kirjat.

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2014. Aivojen kehitys ja mentalisaatio. Teoksessa Viinikka, A. (toim.) Mentalisaatio perheiden kohtaamisessa. Mannerheimin lastensuojeluliitto, 55-66.

Päiväkodin hoitaja. 2017. Palaute tunnekasvatuksesta. Sähköpostiviesti. Vastaanottaja. Törrönen, R. Lähetetty 1.2.2017.

Sistonen, A. 2008. Tunteita ja Toimintaa. Draamamenetelmin toteutettu tunnekasvatusinterventio viidesluokkalaisilla. Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/79101/gradu02727.pdf?sequence=1>

Sjöroos, M. 2010. Myötätunto. Ole läsnä, elä mukana. Helsinki: Minerva.

Suomen Mielenterveysseura. 2017. Mielen hyvinvointi – opetuskokonaisuus terveystietoon 7.-9.-luokka. 5. Tunteet tutuiksi [viitattu 25.3.2017]. Saatavissa: http://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_5_tunteet_tutuiksi.pdf

Suviala, E. 2011. Miten ajatella mieltä ja mieltää ajatuksia? Mentalisaation kehittyminen ja kiintymyssuhde. Psykologia 46 (04)/ 2011, 263-268.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2017a. Hyvä tieteellinen käytäntö [viitattu 21.4.2017]. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2017b. Ihmistieteisiin luettavien tutkimusalojen eettiset periaatteet [viitattu 27.4.2017]. Saatavissa: <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/eettiset-periaatteet>

Vienola, V. 2016. Varhaisvuosien eettinen kasvatus. Teoksessa Hujala, E. & Turja, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 162-178.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Webber, R. 2016. Odd emotions. Psychology today 1/2016, 42-77

LIITTEET

Liite 1. Tunnesalapoliisien matkassa – ohjaajan opas

Tunnesalapoliisien matkassa

-Tunnekasvatusmalli varhaiskasvatukseen



Ohjaajan opas

Hyvä varhaiskasvattaja,

Tunnesalapoliisien matkassa -tunnekasvatusmalli on viiden ohjauksen kokonaisuus, jota voidaan hyödyntää varhaiskasvatuksessa, noin 4-6-vuotiaiden lasten parissa. Se on kehitetty toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena Lahden ammattikorkeakoulussa.

Mallin tavoitteena on lasten tunnetaitojen kehittäminen, johon kuuluu tunteiden tunnistamista, nimeämistä ja tunteiden käsittelymenetelmiä. Aluksi pyritään tunnistamaan tunteita tarinasta ja sen kautta siirrytään omiin tunteisiin. Lisäksi tässä mallissa halutaan luoda tuokioihin omanlainen, satumainen tunnelma ja välttää oppituntimaisuutta, jolloin jokainen lapsista lähtisi mukaan ja uskaltaisi olla oma itsensä.

Mallin toteuttaminen vaatii erityisesti luottavaisen ilmapiirin, jossa kaikki tunteet ovat sallittuja. Lasten näkökulmat voidaan saada esiin herkällä kuuntelemisella ja kannustamisella. Näin tuokioista voidaan saada arvokkaita hetkiä, joilla on suuri merkitys lapsen terveelle kasvulle ja kehitykselle.

Antoisia hetkiä tunnekasvatuksen parissa toivottaa,

Rebekka Törrönen

SISÄLTÖ

Johdanto	4
1. Toimintakerta: Ilo & kiukku	5
2. Toimintakerta: Pelko & rohkeus	10
3. Toimintakerta: Kateus & ylpeys	13
4. Toimintakerta: Suru & myötätunto	17
5. Toimintakerta: Kirjavat tunteet	21

JOHDANTO

Tunnekasvatusta toiminnallisesti

Tunnesalapoliisien jäljillä -tunnekasvatusmalli on rakennettu mukaansatempaavan salapoliisiteeman ympärille. Lapset saavat osallistua tunnesalapoliisikerhoon, jossa ratkotaan erilaisia pulmia. Avun tarpeessa ovat kuvitteellisen Taikametsän eläinasukkaat, joilta lapset saavat kirjeitä. Eläimet kertovat kirjeissään haastavista tilanteistaan kohdatessaan outoja tunnetiloja ja oman toimintansa sen ohella. Tunnesalapoliisit saavat ratkoa mikä tunne mahtaisi olla kyseessä ja kuinka tilanteessa voisi toimia sopivalla tavalla.

Käytännön järjestelyt

Tunteet ovat melko syvälinen aihe ja malliin kuuluu suhteellisen paljon myös keskustelua, joten mahdollisimman pieni ryhmä, esimerkiksi kuusi lasta, on toiminnalle eduksi. Yhden toimintakerran sopiva kesto on lapsiryhmästä ja toiminnasta riippuen 30-45 minuuttia. Toiminta soveltuu noin 4-6 -vuotiaille lapsille. Kokonaisuuden haastavuutta voi säädellä muun muassa keskusteluosion soveltamisella. Tiloina toimivat mitkä vain tilat, joissa lapsilla on tilaa liikkua, tempuratakerroilla tosin tilaa kannattaa varata reilusti. Mahdollisuuksien mukaan alku- ja loppupiirin voi pitää pienessä, salaisessa tilassa, tunnelman luomiseksi.

Ohjauskertojen rakenne

Jokaisella ohjauskerralla on samankaltainen rakenne, jolloin myös lapset tietävät mitä odottaa. Salapoliisikokouksen aluksi luetaan alkupiirissä kirje, joka on tullut joltakin Taikametsän asukeilta. Tämän jälkeen keskustellaan hieman tunnekorttien avulla. Tunnekorteiksi sopivat mitkä vain lapsille tarkoitettut, kuvalliset tunnekortit. Selkeyden vuoksi niistä on hyvä valita etukäteen 10-15 korttia käyttöön. Keskustelua seuraa varsinainen toimintaosio. Toiminnassa painottuvat eri kerroilla vuorotellen liikunta, musiikki, kädentaidot sekä draama. Toiminnan jälkeen puretaan heränneet ajatukset lyhyesti ja annetaan lasten kiinnittää merkki, esimerkiksi tarra, salapoliisitauluun, tehtävän suorittamisen kunniaksi. Taulu voi olla yhteinen tai jokaisella lapsella voi olla oma pieni taulu tätä varten. Lopuksi annetaan lasten antaa palautetta toimintakerran miellyttävyydestä suullisesti tai ”kirjallisesti”. Kirjallinen palaute voi olla esimerkiksi hymynaamat, joille saa piirtää suun mieleiseensä asentoon.

1.Toimintakerta

Teema: Ilo ja kiukku

Menetelmä: Liikunta

Tavoitteet:

- Oppia kiukun ja ilon tunteiden nimeämistä sekä tunnistamaan niitä itsessään
- Oppia ymmärtämään tunteiden hallittavuus sekä oppia keinoja kiukun tunteen hallintaan.
- Oppia erottamaan tunne ja teko

Tarvikkeet:

- Kirje + kuva Kasperin Kameleontista
- Tunnekortit
- Jumppavälineitä temppuradalle (esimerkiksi lumpeenlehtiä, tunneli, hyppynarut, aistipalat, hernepussit, penkki, kori)
- Palkintotaulu, johon saa merkinnän
- Palautekysely, esimerkiksi paperi, jossa hymynaamoja, joille piirretään suut

Ohjauskerran kulku:

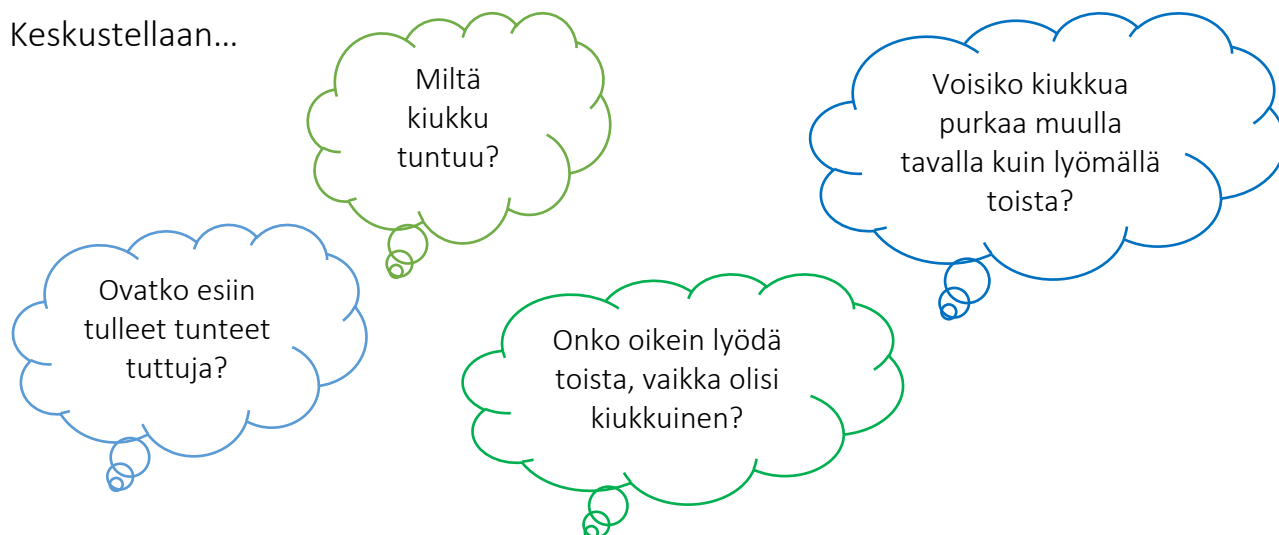
Alkupiiri

Toivotetaan lapset tervetulleiksi huippusalaiseen tunnesalapoliisikerhoon ja kerrotaan lyhyesti, mistä on kyse. Esitellään myös palkintotaulu, johon saa tähden suoritettuna tehtävän merkiksi.

Luetaan kirje ja tutustutaan Kasperin Kameleonttiin.

Valitaan tunnekorteista sopiva kortti/kortit, jotka kuvaavat, miltä Kasperista tuntui, kun Petteri otti oksan hänen nenänsä edestä.

Keskustellaan...



Toiminta

Kerrotaan Kiukkupeikosta, joka välillä saattaa tulla kenelle tahansa kylään.

Lähdetään Kiukkupeikon karkoitusretkelle Taikametsään. Luetaan Kiukkupeikon karkoitusjumbaa samalla, kun kuljetaan temppuradalla.

Loppupiiri

Loppupiirissä puretaan aihetta ja pohditaan mikä tunne tulee, kun kiukun tunne on kadonnut. Pohditaan yhdessä, miltä ilon tunne tuntuu ja lähetetään piirissä hymyviesti. Yksi aloittaa lähettämällä hymyn viereiselleen, joka taas lähettää hymyn eteenpäin, kunnes hymy palaa aloittajalle.

Palkitaan ensimmäisen pulmansa ratkaisseet salapoliisit ja annetaan yhden lapsista kiinnittää tähti tauluun.

Lopuksi pyydetään lapsilta palautetta sovitulla tavalla, suullista tai kirjallista.

Materiaali:

KIRJE:

Arvoisat Tunnesalapoliisit!

En jaksa käsittää, kuinka se on mahdollista ja en ymmärrä, koska ei minun mielestäni tuollaista voi, kun minä ainakin...

Voi anteeksi salapoliisit, aloitetaanpa alusta! Enhän minä edes esitellyt itseäni, onpa noloa!

Olen siis Kasper Kameleontti. Lähetin kirjeen mukana kuvankin itsestäni.

Olen siis vähän liskontapainen. Nahkani on sileä ja kiiltävä ja sen väri muuttuu aina silloin tällöin. Asun perheeni kanssa Taikametsässä. Ah, Taikametsä onkin parasta, mitä tiedän! Siellä on kaikkea, josta vain voi uneksia! Metsässä on suurensuuria puita, joiden oksat kutsuvat kiipeilemään ja joiden välistä auringonsäteet pilkottavat. Puista roikkuu liaaneja, joissa voi keinua ja leikkiä. Siellä on myös lampi ja joki, jotka ovat täydelliset vesileikeille. Ja mikä parasta, Taikametsässä on kesä ja talvi samaan aikaan. Metsässä on lämmintä ja aurinkoista, mutta metsää ympäröi suuret vuoret, joiden huipulla on aina talvi. Siellä teemme lumiukkoja, laskemme mäkeä ja luistelemme.

No, kuitenkin, tänään minulle sattui jotakin aivan kummallista. Leikimme Taikametsässä pikkuveljeni Petterin kanssa, kuten aina teemme. Keksimme, että rakennamme niin suuren majan, ettei moista ole nähtykään. Meillä oli oikein mukavaa!

Siinä rakentaessamme silmäni osuivat maassa olevaan hienoon oksaan, jonka lehdet kimaltelivat auringossa.

- Tuon minä ripustan majan katolle, ajattelin innoissani. Mutta kuinka ollakaan, juuri, kun olin ojentautumassa oksaa kohti, Petteri nappasi sen silmieni edestä.

- Kuules, tuo oli minun! huudahdin.

- No, minähän sen ensimmäiseksi näin, tokaisi Petteri tyyliä.

Ja sitten se tapahtui. Nahkani muuttui tulipunaiseksi ja suuni alkoi sihistä. Siinä silmänräpäyksessä riuhtaisin oksan Petterin kädestä, kohotin sen korkealle ilmaan ja kolautin sillä häntä päähän koko voimallani. Ja kuin tämä ei olisi riittänyt, huudahdin vielä perään:

- Minä en varmasti enää koskaan leiki tuollaisen kiusankappaleen kanssa!

Nyt sitten Petteri itkee kotona äidin luona ja minä puolestani en ymmärrä mitä tapahtui. Ajattelinkin, että te, viisaat tunnesalapoliisit, osaisitte ehkä selvittää mikä minuun oikein meni ja voikohan tuollaista tapahtua uudestaan?!

Ystävällisin terveisin Kasper Kameleontti



Kasper Kameleontti

Kiukkupeikon karkoitusretki Taikametsässä

1. Ennen kuin lähdetään matkaan, hengitetään syvään ja lasketaan mielessä kymmeneen. Jos peikko on vielä pieni, se saattaa huomaamatta karata jo tässä vaiheessa.
2. Juostaan paikoillaan ja tömistellään. Kiukkupeikko nimittäin kiehuu sisällämme, siksi meillä on kauheasti energiaa, joka pitäisi purkaa pois.
3. Puristellaan vielä käsiä nyrkkiin, ettei peikko pääsee satuttamaan muita. Samaan aikaan voidaan vähän puhista ja sihistä, kunhan muita ympärillä ei pelota.
4. Nyt voidaankin lähteä syvemmälle metsään. Hypitään ensin tasajalkaa lumpeenlehdeltä toiselle, niin saamme ylitettyä tämän joen. (Lumpeenlehtilaatat)
5. Seuraavaksi ryömitään onton puun läpi. Kiukkupeikko ei nimittäin tykkää hiljaisista ja rauhallisista paikoista, joten joskus se karkaa tässä vaiheessa. (Tunneli)
6. Oho, maassa onkin pitkä käärme. Taikametsässä käärmeet ovat kilttejä, joten niiden selän päällä voi kävellä. Kokeillaanpa! (Hyppynaru)
7. Täällä on myös Taikametsän erituntuisia kilpikonnia. Astutaan varovaisesti niiden päältä. Kiukkupeikko hieman pelkää myös eläimiä, joten se saattaa juosta pakoon eläimen nähdessään. Onko muuten jollakin teistä kotona eläintä, jolle voisi vaikka antaa halin? (Aistipalat)

8. Hahaa, nyt peikko tuli jo esille, se vain istuu pään päällä. Kuljetetaanpa sitä pään päällä vielä sillan yli. (Hernepussit, penkki)
9. Hienoa! Nyt voit ottaa peikon pään päältä pois, katsoa sitä vähän tuimasti ja heittää sen tuonne häkkiin. Toivottavasti se nyt pysyisi siellä, eikä ainakaan ihan heti tulisi takaisin kyläilemään! (Kori)
10. Olipa siinä retki! Nyt lopuksi voidaan vielä huokaista kunnolla!

2.Toimintakerta

Teema: Pelko ja rohkeus

Menetelmä: Kädentaidot, askartelu

Tavoitteet:

- Oppia pelon tunteen nimeämistä sekä tunnistamista itsessään
- Oppia ymmärtämään, ettei mitään tunteita tarvitse hävetä. On rohkeutta uskaltaa kertoa peloistaan.
- Oppia ottamaan tunteita puheeksi

Tarvikkeet:

- Kirje + kuva Kalle Kettusesta
- Tunnekortit
- Kartonkia ja erilaisia askartelumateriaaleja
- Sakset ja liimaa
- Palkintotaulu, johon saa merkinnän
- Palautekysely, esimerkiksi paperi, jossa hymynaamoja, joille piirretään suut

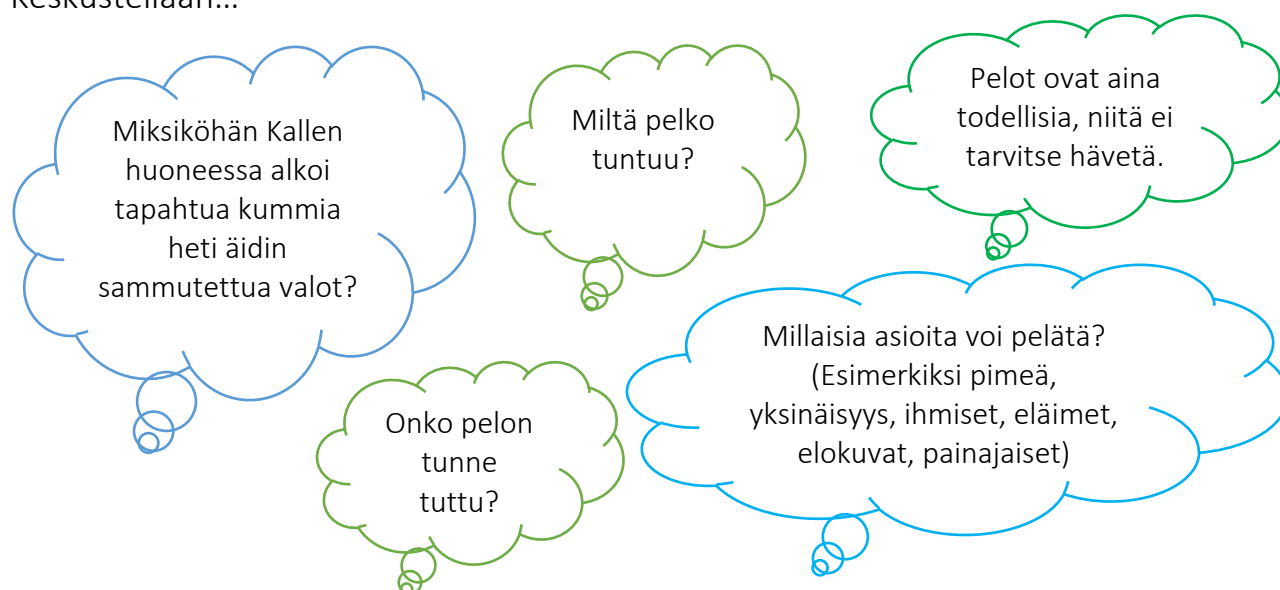
Ohjauskerran kulku:

Alkupiiri

Luetaan kirje ja tutustutaan Kalle Kettuseen.

Valitaan tunnekorteista sopiva kortti/kortit, jotka kuvaavat, miltä Kallesta tuntui jäädessään yksin huoneeseensa.

Keskustellaan...



Toiminta

Jokainen saa askarrella itselleen supersankarin, jonka kanssa ei pelota. Askartelu on vapaamuotoista, jolloin lapset saavat käyttää omaa mielikuvitustaan. Jokainen leikkaa kartongilta itselleen mieleisensä muotoisen palan, jolle saa kiinnittää silmiä, suita, jalkoja, käsiä, siipiä, viittoja tai mitä itse keksii annetuista askartelumateriaaleista.

Loppupiiri

Jokainen saa esitellä oman supersankarinsa. Esiteltäviä asioita voivat olla esimerkiksi nimi, millaisissa tilanteissa se tulee apuun ja mitä se pystyy tekemään pelottavalle asialle. Hahmon avulla lapset voivat käsitellä omia pelkojaan.

Palkitaan tunnesalapoliisit eli annetaan yhden lapsista kiinnittää tähti tauluun.

Lopuksi pyydetään lapsilta palautetta sovitulla tavalla, suullista tai kirjallista.

Materiaali:

KIRJE:

Terve Tunnesalapoliisit!

Kuulin, että osaatte ratkoa erilaisia pulmia... Osaisittekohan te auttaa minuakin? Olen Kalle Kettunen, Taikametsän komein, siistein ja rohkein, joka ei pelkää mitään. No joskus pelkään vähän kärpäsiä, mutta en varmasti mitään muuta!

Mutta kuitenkin mieltäni painaa nyt jokin... Viime viikolla minulle nimittäin tapahtui jotakin tosi outoa...

Oli ilta ja minun piti mennä nukkumaan. Äiti kääri minut peittoon omaan sänkyyni. Sitten hän sammutti valot, sulki oven ja lähti alakertaan. Jäin sänkyyni makaamaan ja katselin ympärilläni. Sitten alkoikin tapahtua kummia.

Yhtäkkiä tuolilla oleva vaatekasa muuttui mustaksi möröksi, tai minusta se ainakin näytti ihan möröltä. Lelukaapin ovi oli vähän auki ja olin aivan varma, että sieltä tulee kohta jättiläisiä, jotka syövät minut. Sängyn alle en viitsinyt edes katsoa, sillä sieltä saattaisi kurkistella vaikka mitä mustia otuksia, joista en pidä yhtään. Olin aivan ihmeissäni, mitä ihmettä oikein tapahtui?

Tunsin, kuinka kylmät väreet kulkivat koko kehoni lävitse, tärisin hieman ja jähmetyin paikalleni ja silmistäni alkoi valua pieniä, kirkkaita kyyneliä. Tosi noloa, eihän minulta nyt ikinä mitään kyyneliä tule. En ole mikään mammanpoika, mutta nyt minun oli pakko huutaa alakertaan:

-Äiti!!!!

Äiti juoksi huoneeseen ihmeissään ja laitto valot päälle. Nyt kun katselin ympärilleni, ei huoneessa ollutkaan enää niitä hirviöitä ja jättiläisiä eikä mitään erikoista. Äiti jätti yövalon päälle ja nukahdin.

Ihmettelenpä vain, miksi huoneessa alkoi tapahtua kummia, saman tien, kun tuli pimeää?! Ja miksi minä jäähmetyin, tärisin ja vieläpä tirautin kyyneleitäkin?

Osaisittekohan te ratkaista minunkin ongelmani?

Ystävällisin terveisin Kalle Kettunen, joka ei pelkää mitään!



Kalle Kettunen

3. Toimintakerta

Teema: Kateus ja ylpeys (positiivisella tavalla)

Menetelmä: Musiikki

Tavoitteet:

- Oppia ymmärtämään kateuden ja ylpeyden käsitteet
- Tiedostaa kyseisten tunteiden olemassaolo
- Oppia löytämään vahvuuksia itsestä ja muista

Tarvikkeet:

- Kirje + kuva Miina Mehiläisestä
- Tunnekortit
- Rytmisoittimia
- Pohja, jossa laulun sanat
- ”Valtaistuin”, esim. kankailla peitelty tuoli
- Palkintotaulu, johon saa merkinnän
- Palautekysely, esimerkiksi paperi, jossa hymynaamoja, joille piirretään suut

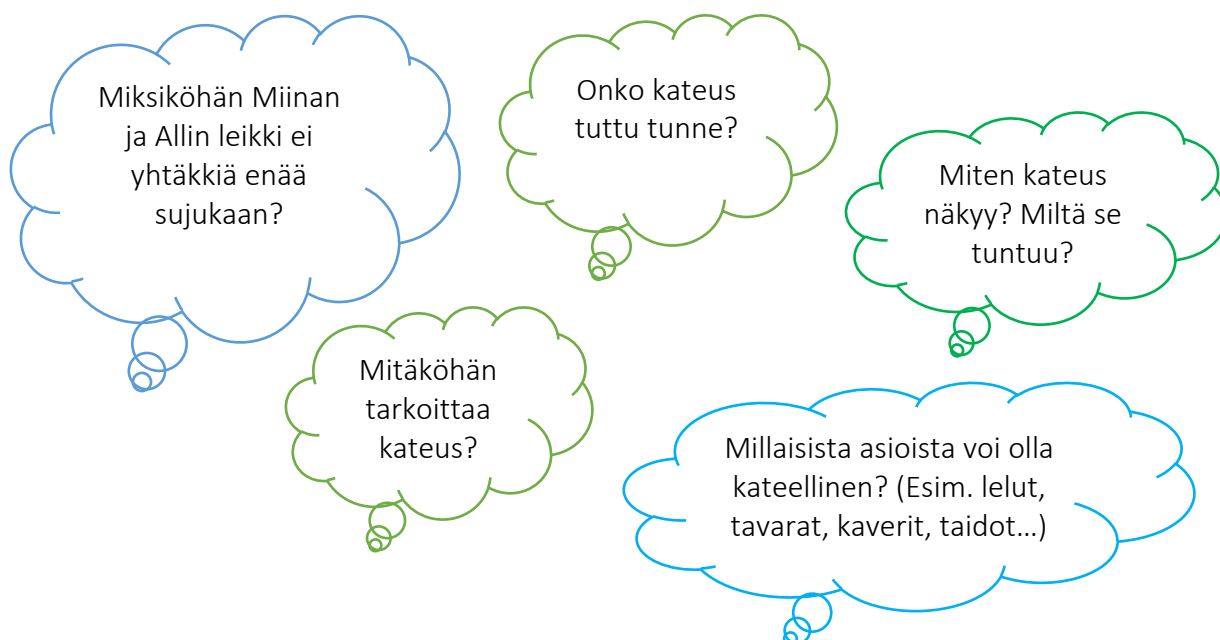
Ohjauskerran kulku:

Alkupiiri

Luetaan kirje ja tutustutaan Miina Mehiläiseen.

Valitaan tunnekorteista sopiva kortti/kortit, jotka kuvaavat, miltä Miinasta tuntui Allin saadessa lelun, jota he molemmat olivat toivoneet.

Keskustellaan...



Toiminta

Tehdään jokaiselle lapselle oma kekulaulu valmiiseen laulupohjaan. Tavoitteena on tuoda esille, että jokaisella on itsellään tavaroita ja ominaisuuksia, joista voi olla ylpeä ja iloinen. Tällöin on siis myös helpompi hyväksyä, jos toisella on jotakin, mitä itsellä ei ole. Samalla jokainen saa kokea ylpeyden tunteen muiden laulaessa kekulaulua.

Jokaisen lapsen lauluun keksitään siis yhdessä yksi mukava tavara tai asia, mitä lapsella on ja yksi asia, jossa lapsi on taitava. Kun laulu on keksitty, saa lapsi mennä hienolle tuolille istumaan, muiden laulaessa laulua ja säestäessä erilaisilla rytmisoittimilla. Lauluun voi itse keksiä yksinkertaisen sävelen.

Tässä on (lapsen nimi)

Kiva, hauska (lapsen nimi)

(Lapsen nimi):lla on (jotakin kivaa)

(Lapsen nimi) osaa (tehdä jotakin)

Esimerkki:

”Tässä on Liisa,

kiva, hauska Liisa.

Liisalla on sinisilmät,

Liisa osaa luistella.”

Loppupiiri

Keskustellaan lyhyesti, miltä oman laulun kuunteleminen tuntui.

Annetaan yhden lapsista kiinnittää tähti tauluun.

Pyydetään lapsilta palautetta sovitulla tavalla, suullista tai kirjallista.

Materiaali:

KIRJE:

Tervehdys Tunnesalapoliisit!

Olen Miina Mehiläinen, Taikametsän pikkuasukas. Paras ystäväni on Alli Amppari... Tai ainakin oli... Oikeastaan en ihan tiedä olemmeko enää kavereita ja siksi ajattelin kysyä apua pulmaani teiltä salapoliiseilta. Ehkä tämäkin jotenkin liittyy niihin tunteisiin, joita te kuulemma osaatte tutkia...

No, kaikki alkoi, kun pääsin eilen Allin luokse yökylään. Tullessani, Alli pyysi minua tulemaan huoneeseensa. Hän näytti hyvin innostuneelta ja halusi näyttää minulle jotakin. Hän kaivoi kaapista laatikon, jonka sisältä paljastui upouusi, kiiltävä, vaaleanpunainen poni. Se olikin juuri se sama, jota aina olimme katselleet lelulehdestä ja, josta molemmat olimme haaveilleet. Alli kertoi innoissaan saaneensa sen tuliaiseksi isän työmatkalta. Siinä samalla hän rupesi innokkaasti esittelemään poniaan ja mukana tulleita varusteita.

En oikein pystynyt kuuntelemaan. Tuijotin vain ponia ja niitä hienoja satuloita, vaatteita ja hiuskoristeita, joita sen mukana oli tullut. Minun mielestäni oli aivan väärin, että yhtäkkiä Alli sai jotakin, jota oikeasti me molemmat olimme toivoneet yhtä paljon. Sitä paitsi, minun isäni ei koskaan edes käy työmatkoilla, enkä muutenkaan koskaan saa mitään tuliaisia.

Sinä päivänä minun ei tehnyt mieli puhua mitään. Tokaisin vain Allille, että:

- Ei poni oikeastaan ollutkaan niin erityisen hieno kuin olin kuvitellut. Minä olisin ehkä ottanut erivärisen...

Yhtäkkiä meillä ei ollutkaan enää niin hauskaa, eikä minun enää tehnytkään mieli leikkiä ja sanoin Allille, että halusin sittenkin lähteä kotiin, enkä jäädä yöksi tällä kertaa.

Menin kotiin ja minua suututti ja oikeastaan vieläkin suututtaa. Miksi Allista on tullut tuollainen? Mikäköhän häntä oikein vaivaa, vai voisiko minussa olla jotakin vialla? Olemmekohan me enää koskaan kavereita?

Osaisittekohan te salapoliisit selvittää, miksi minulla on niin ikävä olo, enkä enää halua olla Allin kanssa?

Ystävällisin terveisin, Miina Mehiläinen



Miina Mehiläinen

4. Toimintakerta

Teema: Suru ja myötätunto

Menetelmä: Draama

Tavoitteet:

- Tutustua surun ja myötätunnon tunteisiin
- Oppia tunnistamaan tunteita myös toisissa
- Oppia lohduttamista ja toisen asemaan asettumista

Tarvikkeet:

- Kirje + kuva Hanna Hiirulaisesta
- Tunnekortit
- Oravapäähine
- Esineitä (esim. nenäliinoja, rantapallo, uimarengas, leikkijäätelö)
- Pieni ”näyttämö” tai esitysnurkka sekä kankaita tai valoja tunnelman luomiseksi
- Pallo
- Palkintotaulu, johon saa merkinnän
- Palautekysely, esimerkiksi paperi, jossa hymynaamoja, joille piirretään suut

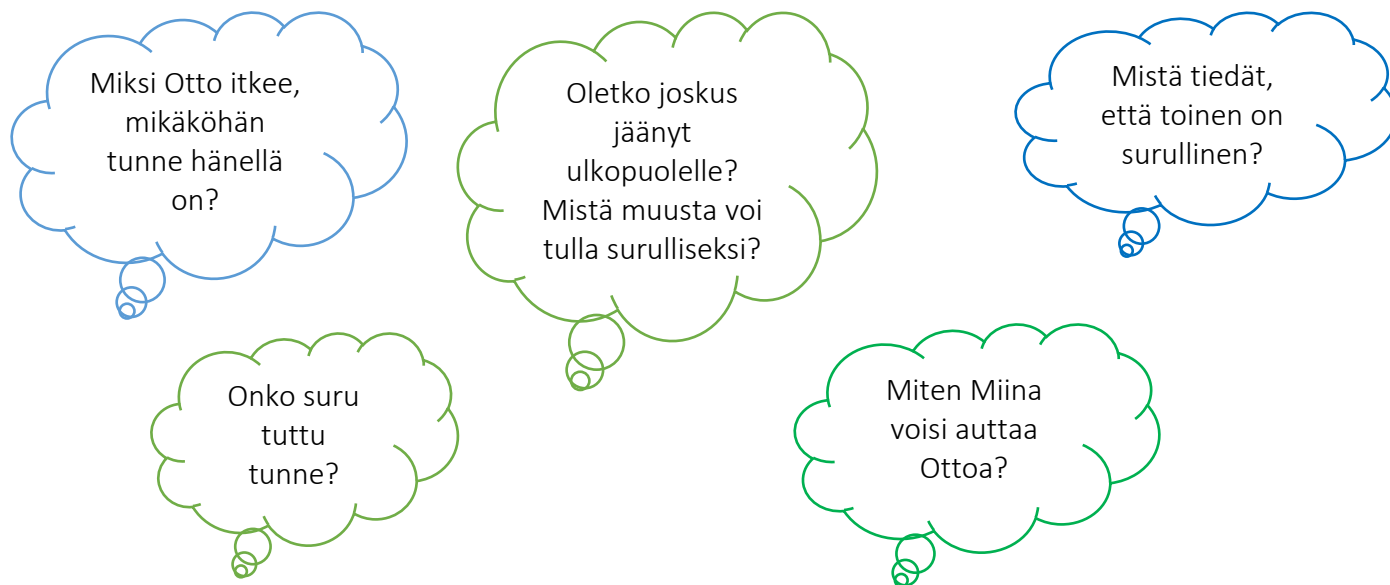
Ohjauskerran kulku:

Alkupiiri

Luetaan kirje ja tutustutaan Hanna Hiirulaiseen ja Otto Oravaiseen.

Valitaan tunnekorteista sopiva kortti/kortit, jotka kuvaavat, miltä Otosta tuntui nyhkyttäessään puskan takana.

Keskustellaan...



Toiminta

Leikitään lohdutusleikkiä. Yksi lapsista saa vuorollaan olla Otto Oravainen ja esittää surullista Taikametsässä. Lattialle levitetään muutamia erilaisia esineitä. Lapsi valitsee mielessään yhden tavaroista.

Tämän jälkeen muut lapset ottavat kukin yhden tavaroista ja yrittävät vuorollaan lohduttaa Ottoa sillä. Otto tulee taas iloiseksi, kun hänen valitsemansa tavara tulee.

Jokaisen ”näytelmän” jälkeen Otolle annetaan aplodit.

Lapset saavat opetella empatian taitoja asettamalla itsensä yksin jätetyn lapsen asemaan sekä saavat kokea lohduttamista ja onnistumista.

Esineinä voisi olla esimerkiksi:

Leikkijäätelö – Otetaan eväät mukaan!

Pyyhe – Tässä pyyhe, lähdetään yhdessä rannalle

Nenäliinoja – Saanko kuivata kyyneleesi?

Pallo – Pyydetään muut eläimet pelaamaan pallolla

Uimarengas – Minä voin opettaa sinut uimaan

Loppupiiri

Keskustellaan lyhyesti, miltä tuntui esittää surullista ja oliko se vaikeaa.

Kehukierros pallolla. Jokaisessa on jotakin hyvää, kun vain oppii huomaamaan sen. Yksi aloittaa vierittämällä pallon toiselle ja sanomalla tästä jotakin hyvää. Näin jatkuu, kunnes kaikista on sanottu jokin hyvä asia.

Annetaan yhden lapsista kiinnittää tähti tauluun.

Pyydetään lapsilta palautetta sovitulla tavalla, suullista tai kirjallista.

Materiaali:

KIRJE:

Hei Tunnesalapoliisit!

Olen Hanna Hiirulainen Taikametsästä. Kuulin, että supersalaisessa kokouksessanne selvitetään kaikenlaisia pulmia. Osaisittekohan te auttaa minuakin?

Minun oli tänään tarkoitus lähteä Aurinkolammelle ystäväni kanssa uimaretkelle. Se on parasta, mitä tiedän! Keräsin siis uimatavarani ja lähdin kävelemään kohti Aurinkolampea, jossa ystäväni odottaisivat minua. Enpä ehtinytkään pitkälle, kun kuulin pientä nyyhkytystä jostakin lähistöltä... Mitä oli tapahtunut? Katselin ympärilleni ja kurkkasin pienen ruusupuskan taakse. Siellä näinkin ystäväni Otto Oravaisen. Katselin häntä ihmeissäni ja kysyin mikä hätänä. Otto katseli minua ihmeissään, kuivasi kyyneleitään ja painoi päänsä alas.

- Kaikki on ikävää... Kukaan ei halua olla minun kanssani, Otto tokaisi. Ne sanovat, etten osaa uida... Ja enhän minä kyllä osaakaan.

Kuuntelin Ottoa ja mietin, mitä vastaisin. Samalla hetkellä näin ystäväni kauempana.

- Siellähän sinä olet Hanna, tule nopeasti! Lähdetään jo uimaan! Kuka ehtii ensimmäisenä putouksesta alas? he huusivat innoissaan.

Olin hieman ymmälläni. Innostuin kuitenkin ja lähdin hurjaa vauhtia pinkomaan muiden ystäväni perässä putoukselle päin, ehkä vielä ehtisin ensimmäisenä!

Mutta nyt, arvoisat tunnesalapoliisit, on teidän vuoronne. Jäin miettimään Ottoa. Unohdin hänet kokonaan, kun lähdin juoksemaan lammelle. Ja nyt tuntuu pahalta. Miksiköhän hänen mielestään kaikki oli ikävää? Olisinkohan minä voinut auttaa häntä jotenkin? Nyt on vielä päivä, vielä ehtisin auttaa Ottoa, jos osaisitte antaa minulle jonkin viisaan neuvon. Kiitoksia jo etukäteen!

Ystävänne, Hanna Hiirulainen



Hanna Hiirulainen

5.Toimintakerta

Teema: Kirjavat tunteet, päätöskerta

Menetelmä: Liikunta

Tavoitteet:

- Kerrata edellisten kertojen tunteita
- Erottaa eri tunteet toisistaan

Tarvikkeet:

- Kirje
- Tunnekortit
- Liikuntavälineitä (esim. narua, lumpeenlehtiä, ylitettävä este)
- Palkintotaulu, johon saa merkinnän
- Palautekysely, esimerkiksi paperi, jossa hymynaamoja, joille piirretään suut

Ohjauskerran kulku:

Alkupiiri

Heti aluksi annetaan lasten valita tunnekorteista sopiva kortti kuvaamaan omaa, tämänhetkistä tunnetilaa. Jokainen saa kertoa omasta tunteestaan.

Luetaan Taikametsän asukeilta tullut kiitoskirje.

Toiminta

Lähdetään seikkailulle Taikametsään eli temppuradalle. Radalla on erilaisia esteitä, mutta se on melko lyhyt, jolloin se ehditään kulkea useampaan kertaan.

Aina kierroksen alussa lapset saavat päättää, millä tunteella rata kuljetaan. Tunteeseen tulee siis eläytyä rataa kuljettaessa.

Kierroksen lopussa voidaan tehdä konttaamalla jonossa tunneli, jonka kautta kaikki menevät ja riisuvat tunteensa pois. Ajan säästämiseksi tunne voidaan riisua myös vain ravistelemalla koko kehoa.

Lopuksi tehdään vielä viimeinen salapoliisitehtävä. Jokaiselle kuiskataan jokin tunne, jota huoneessa liikkuesssa täytyy esittää keholla, ilmeillä ja äänillä ja selvittää muut, joilla on sama tunne. Kaksi eri tunnetta on usein jo sopivan haastavaa lapsille.

Loppupiiri

Kiitetään tunnesalapoliiseja hyvästä työstä ja annetaan yhden lapsista kiinnittää viimeinen tähti tauluun.

Pyydetään lapsilta palautetta sovitulla tavalla, suullista tai kirjallista.

Materiaali:

KIRJE:

Arvoisat Tunnesalapoliisit!

On tullut aika kiittää upeasta työstä, jota olette tehneet meille Taikametsän asukeille! Olette ratkoneet pulman toisensa jälkeen ja nyt kaikki on taas hyvin Taikametsässä! Olemme oppineet teiltä paljon kaikenlaista...

Kaspero Kameleontti tietää nyt, kuinka toimia, jos yhtäkkiä hirmuinen kiukunpuuska yllättää. Samoin Kalle Kettunen tietää, ettei ole yhtään noloa pelätä pimeää, koska kaikkihan pelkäävät jotakin. Olemme myös kaikki oppineet, että muita ei kannata jättää leikistä pois, koska tiedämme miltä se tuntuu, eikä kukaan itsekään haluaisi jäädä ulkopuolelle. Miina Mehiläinen ja Alli Amppari ovat taas parhaat ystävykset. Ja nyt kaikki Taikametsäläiset olemme niin iloisia, koska tajusimme, että kaikki olemme hyviä jossakin, joten voimme auttaa toisiamme. Ja, jos jollakin on hienompia leluja, voimme tietenkin lainata niitä, eikä siitä tarvitse suuttua. Kylläpä te olette viisaita, teillä on aivan varmasti muitakin ystäviä, jotka voisivat silloin tällöin tarvita apuanne!

Siispä, suuret kiitokset teille, arvoisat Tunnesalapoliisit!

Terveisin, Ystävänne Taikametsässä